

Somos

A 50 AÑOS
DEL PREMIO
NACIONAL DE
CULTURA A
JOAQUÍN LÓPEZ
ANTAY

SAMIR GIHA,
DE LA BALADA
POP AL MEJOR
CHOCOLATE
DEL MUNDO

UN NACIMIENTO DE
CUCHIMILCOS, DE
TRADICIÓN CHANCAY,
PERTENECIENTE A
LA COLECCIÓN DE
LA SEÑORA MIRIAM
VALENCIA.

Fervor por la Navidad

Con inspiración local, magia y espíritu solidario,
reunimos a un grupo de peruanos que vive con
especial intensidad la fiesta más entrañable del año.

Compartido gratuitamente por @OZQUITAR

manglares

x Segundo Muelle

Disfruta nuestra nueva
Carta de Noche

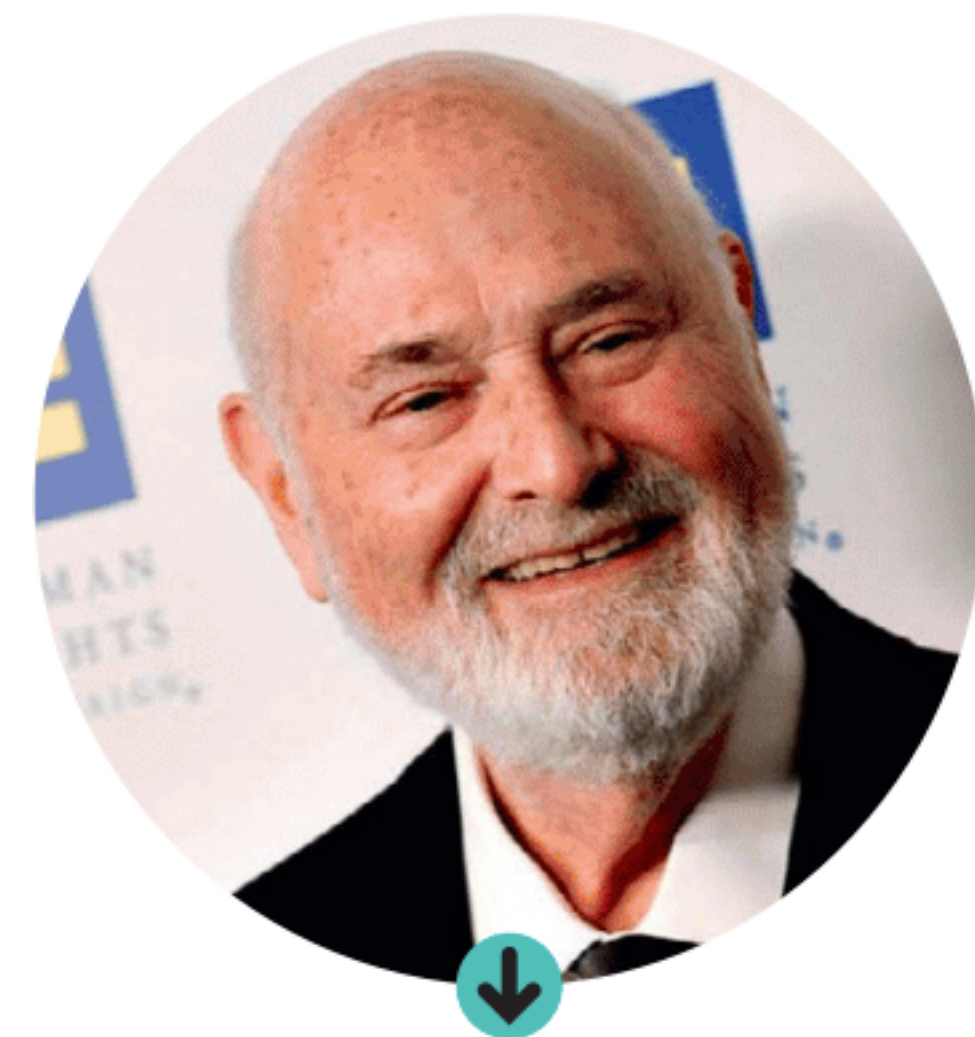
 Av. Vasco Núñez de Balboa 751, Miraflores
Balboa Strip Mall

*segundo
muelle*

Pasó esta semana



♦♦ **Mal olor.** La capital amaneció estos días con hedor a pescado. De acuerdo con especialistas del Senamhi, el fenómeno se explicó por la presencia de vientos provenientes del norte y noreste que trasladaron la brisa marina hacia Lima.



Descansa en paz
EL LEGENDARIO CINEASTA ROB REINER FUE HALLADO MUERTO EN SU VIVIENDA DE LOS ÁNGELES JUNTO A SU ESPOSA; LA POLICÍA INVESTIGA EL PRESUNTO HOMICIDIO QUE INVOLUCRARÍA AL HIJO DE LA PAREJA.



♦♦ **Alerta.** El Ministerio de Salud (Minsa) confirmó la presencia de dos casos de influenza A (H3N2), subclado K, en el país. Se trata de dos menores de edad en Lima que ya recibieron atención médica y fueron dados de alta. Tras el reporte, las autoridades sanitarias activaron protocolos de vigilancia epidemiológica, diagnóstico y seguimiento con el objetivo de prevenir la propagación del virus respiratorio. Se recomienda el aseo de manos y evitar aglomeraciones. No se descarta el uso de mascarillas como medida de protección.



♦♦ **Nuevos tiempos.** Por primera vez desde 1976, la cadena ABC dejará de transmitir la ceremonia del Óscar según un acuerdo con la Academia de Artes y Ciencias de Hollywood. A partir de 2029, la gala se verá gratis por YouTube.



♦♦ **Seguridad.** Desde esta semana entró en vigencia el uso obligatorio de las nuevas placas con chip para motocicletas, mototaxis y otros vehículos menores en el país. La medida busca fortalecer la identificación vehicular.

5 mil

QUINIENTOS SOLES SERÁ EL VALOR DE LA NUEVA UNIDAD IMPOSITIVA TRIBUTARIA (UIT) PARA EL 2026, INFORMÓ EL MINISTERIO DE ECONOMÍA Y FINANZAS.

103 mil

PERSONAS SE ENCUENTRAN ACTUALMENTE EN CÁRCELES PERUANAS. ES LA MÁS ALTA POBLACIÓN PENITENCIARIA EN 15 AÑOS.

6 rutas

AL EXTERIOR DEL PAÍS SERÁN CANCELADAS POR LATAM AIRLINES PERÚ DEBIDO A LA POLÉMICA TASA UNIFICADA DE USO AEROPORTUARIO.

“
VENEZUELA ESTÁ COMPLETAMENTE RODEADA HASTA QUE NOS DEVUELVAN TODO EL PETRÓLEO, LAS TIERRAS Y OTROS ACTIVOS QUE NOS ROBARON

Donald Trump
PRESIDENTE DE ESTADOS UNIDOS

La tensión entre el país norteamericano y Venezuela alcanzó uno de sus puntos más álgidos.



Contenido

20/12/25



38

Tributo a Joaquín López Antay

Fue hace 50 años que el maestro retablista ayacuchano obtuvo el Premio Nacional de Cultura. Una condecoración inédita e histórica —pero también polémica—, que avivó el debate sobre el arte popular en el Perú.

36

Rutas del arte alternativo

Fuera del clásico circuito del arte (San Isidro, Barranco, Miraflores), se consolida la Galería Gato. Una propuesta audaz e iconoclasta desde una casona en Breña.



42

El dulce paso de baladista a chocolatero

En su juventud, Samir Giha fue un ídolo del pop peruano. Pero con los años dejó el canto y se decantó por la fabricación de chocolates, trabajo por el cual acaba de ganar un premio mundial. Aquí nos cuenta su historia.



06

Sabores que son auténtica tentación



Pescados Capitales renueva su carta con perspectivas nunca antes exploradas y el afianzamiento de sus recetas tradicionales. Acompáñanos a visitar este clásico miraflorentino.

SOMOS

Director periodístico:

Juan Aurelio Arévalo
Miró Quesada

Editor:

Juan Carlos Fangacio
juan.fangacio@comercio.com.pe

Redactores:

Óscar García
oscar.garcia@comercio.com.pe

Jorge Chávez Noriega
jorge.chavez@comercio.com.pe

Celeste Pérez
maria.perez@comercio.com.pe

Diana Gonzales
diana.gonzales@comercio.com.pe

Colaboradores:

Víctor Idrogo, Úrsula Acuña,
Verónica Calderón

Corrección de estilo:

Yamileth Latorre

Coordinadora Somos web:

Melvyn Arce

FOTOGRAFÍA

Editor: Richard Hirano

DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN

Editor:

Norman Del Mar Zárate

Administración:

Aracely Filio

Prensa digital:

Empresa Editora
EL COMERCIO S. A.

Impresión:

Amauta Impresiones
Comerciales S. A. C.

Distribución:

Empresa Editora
EL COMERCIO S. A.

INSTAGRAM

@somoselcomercio

REDACCIÓN

Jr. Santa Rosa N° 300, Lima.
311-6500.

PUBLICIDAD

Claudia Amaya
claudia.amaya@comercio.com.pe

Calle Paracas N° 532,
Pueblo Libre - Lima.
Teléfono: 311-6500, anexo 2117.
Hecho el depósito legal 992605. Se
distribuye gratuitamente
los días sábados con la edición
de EL COMERCIO. El contenido de
esta revista no puede ser reproducido
total ni parcialmente sin permiso de
los editores.

- 08. Maca Wellness
- 18. Cenas navideñas
- 22. Papá Noeles sin traje
- 26. Maridajes variados
- 29. Comidas para tu niño
- 30. Circo Beat
- 34. La revolución del ikejime
- 46. Recicladores
- 49. Astrología



EN LA IMAGEN, MÁSCARA DE COBRE DE LA CULTURA MOCHE, UNA DE LAS 347 PIEZAS ARQUEOLÓGICAS RECUPERADAS POR EL ESTADO PERUANO.

UN RETORNO ESPERADO

En una ceremonia celebrada en el Palacio de Torre Tagle, el Perú marcó un hito en la defensa de su memoria y patrimonio cultural: 347 bienes arqueológicos repatriados desde Estados Unidos fueron oficialmente entregados por la Cancillería al Ministerio de Cultura, después de haber sido recuperados gracias a gestiones diplomáticas y procesos de verificación conjunta entre especialistas de ambos sectores del Estado peruano.

Las piezas recuperadas comprenden cerámicas ceremoniales, textiles prehispánicos, conopas incas, ornamentos de metal y fragmentos etnográficos que abarcan diversas culturas que habitaron el actual territorio peruano, desde la costa hasta los Andes y la Amazonía. Entre ellas destacan cerámicas Cupisnique, Moche, Nasca y fragmentos textiles Chancay, así como un colgante de spondylus, valioso por su simbolismo en las sociedades andinas antiguas.

Este retorno ocurre en la antesala del bicentenario de las relaciones diplomáticas entre Perú y Estados Unidos. Un contexto que, según las autoridades, añade significado simbólico al acto y resalta la cooperación bilateral en materia cultural.



DERECHA:
EL CEBICHE
TENTACIÓN,
UNA PRO-
PUESTA DE
INSPIRACIÓN
AMAZÓNICA.

IZQUIERDA: EL
TIRAMISÚ DE
LÚCUMA ES
OTRA ALTER-
NATIVA DULCE
DE DESTAQUE.



EN UN PLATO
COMO IRA SE
COMBINAN LOS
SABORES DE
LANGOSTINOS,
ZAPALLO LOCHE
Y TOMATES
CONFITADOS.



Gastronomía

Pescados Capitales

Dirección: Av. Mariscal La Mar 1335 (Miraflores) / Av.
Primavera 1065 (San Borja)
@pescadoscapitales



MELVYN ARCE

FOTOS:
DIEGO MORENO

Técnica, insumos peruanos y un concepto que gira en torno a la idea de que “pecar es humano, repetir es divino” invitan a redescubrir los clásicos de la cocina marina desde nuevas perspectivas en la carta renovada de este referente limeño.





A LA IZQUIERDA: EL CEBICHE NIKKEI, OTRA DE LAS ESTRELLAS ENTRE LOS NUEVOS CEBICHES DE LA CARTA. SE SIRVE CON KIURI PARA DARLE MAYOR CROCANCIA AL BOCADO. A LA DERECHA: LA ESPECTACULAR HUMITA JUNTO A ENVIDIA, UNO DE LOS NUEVOS PLATOS DE LA SECCIÓN "ORIGINALES". EL CALAMAR ES EL PROTAGONISTA.

El verano ha llegado y con él la justificación que necesitábamos para disfrutar sin culpas de la comida marina. Y en Pescados Capitaes, un referente de esta cocina, hay una carta nueva que nos propone mirar los clásicos desde ángulos inesperados. La chef Elba Velarde presenta 18 platos que, sin perder la esencia del restaurante, buscan dar un paso más allá y sorprender a sus visitantes. La estrategia es sumarle un toque creativo a esas recetas que tan bien conocemos los peruanos. Y la rica despensa que caracteriza al territorio nacional permite hacerlo con mucha naturalidad.

Así, si eres de los que siempre tiene antojo de cebiche, aquí te recomendamos salirte de lo tradicional y renovar tu experiencia con un cebiche como el Tentación, que llega a la mesa con un vivo color rojizo, cortesía del camu camu. Este sirve de base de la particular leche de tigre que acompaña la corvina elegida durante nuestra visita. La fruta aporta una acidez diferente, que puede dejarnos pensativos al primer bocado, pero que poco a poco invita al disfrute de la aventura con elementos nuevos que van llegando en cada cucharada, como un puré de plátano bizcochito a

la parrilla, puesto con discreta precisión alrededor y dentro del cebiche.

Los platos en la sección “Originales” —que han sido siempre un espacio más autoral dentro de la carta del restaurante— son precisos para continuar con la dinámica de comer dejándose sorprender. El bautizado como Envidia, por ejemplo, entra primero por los ojos con la tinta del calamar pintando un risotto coronado con una trenza de calamares. Unos puntos de huancaína y chalaquitas dan frescura a este plato donde una salsa anticuchera cambia el juego por completo. Ira, que visualmente juega con las tonalidades rojas, naranjas y amarillas de un fuego vivo, ofrece un viaje más bien pausado: con ravioles rellenos de zapallo loche, langostinos salteados y una salsa de tomate con un picante que coquetea con la idea furiosa del nombre del plato.

Las entradas y los postres guardan también novedades que esperan dejar su huella. Destacamos especialmente las humitas, en una versión salada, rellenas de queso, y bañadas en una salsa de mariscos a lo macho, con mucho toque criollo. Y en cuanto a la carta dulce, la degustación de helados con cinco sabores muy peruanos: desde chirimoya hasta queso helado. Si el verano llega con sorpresas, que siempre sean así de refrescantes. //

Inspiración y renovación

ANTOJOS FUTUROS

La renovación de la carta incluye 18 platos, aunque el trabajo creativo fue mayor: en total, el equipo de Pescados Capitaes desarrolló 30 propuestas. Elba Velarde explica que el libro publicado en 2009, que recoge la historia y recetas del restaurante, fue una fuente fundamental de inspiración. Las restantes llegarán progresivamente como especiales el próximo año.

BRINDIS CAPITALES

La nueva carta también ofrece novedades en la barra. Son siete los nuevos cócteles de autor, cada uno con carácter particular. Bruma Esmeralda lleva ron blanco y espuma de piña. Mientras que Deseo Rubí ofrece frutos rojos y vodka. Una apuesta de notas más ácidas es Marea Serena, con mezcal, sandía y pepino. Y siempre están los infalibles sours de la casa.

LA CHEF ELBA VELARDE LIDERA EL EQUIPO DE PESCADOS CAPITALES.



LOS PLACERES CAPITALES OFRECEN 5 HELADOS DE SABORES PERUANOS. ENTRE ELLOS, EL QUESO HELADO.





Bienestar

MACA
BUSTAMANTE
@macawellness



EL BRINDIS NAVIDEÑO ES UNA TRADICIÓN FRENTE A LA CUAL RESULTA DIFÍCIL RESISTIRSE. PERO HAZLO SIEMPRE CON MESURA.

COMER APURADO, ESTRESADO O ENTRE CONVERSACIONES INTENSAS HACE QUE TU CUERPO NO DIGIERA BIEN. ES MEJOR LLEVAR UNA CENA EN PAZ.

Por una buena cena de Navidad: el arte de disfrutar sin culpa y sin inflamarte

Que no te engañen: estas fiestas navideñas no tienes que privarte del panetón ni de las delicias preparadas en casa. Pero sí te recomendamos que te tomes la pausa necesaria y comas de forma consciente. Tu cuerpo te lo agradecerá.

La Navidad tiene esta magia deliciosa: hay panetón en cada esquina, cenas familiares que huelen a recuerdos, y una mesa que parece decirte: “Ven, siéntate y sírvete... otra vez”. Y claro, tú quieres disfrutar, conectar, reír, comer rico. Claro que puedes hacerlo (¡de eso se trata!), pero tu sistema digestivo, ese trabajador silencioso que hace horas extra sin bono navideño, también quiere un regalo. ¿Cuál? Comer con calma, eso es todo lo que te pide. Sí, no es tan sexy como una copa de champán ni tan instagrameable como tu mesa navideña; pero ¡cómo cambia todo cuando bajamos el ritmo al comer! Así que vamos por partes, porque esto es más profundo (e interesante) de lo que parece.

Empecemos por lo primero, y es que esto no se trata de medir cada bocado como si estuvieras preparando un examen. Se trata de presencia. De darte un respiro en medio del caos navideño para realmente disfrutar la comida y esa cena navideña que tanto esperamos cada año. Y es que esa pausa —pequeña pero poderosa— cambia por completo tu expe-



‘rest & digest’. Recuerda que tu sistema digestivo todo lo siente, por eso las respiraciones profundas, comer más lento, conectar con los sabores, dejar el teléfono a un lado y bajar un poquito la velocidad ayudan a tener una mejor digestión. Además, tu microbiota también te lo agradecerá: una comida tranquila permite que haya mejor producción de enzimas, menos inflamación y más equilibrio.

Por eso, comer con calma no es un acto de control, es un acto de conexión. Cuando reduces la velocidad, puedes identificar esa saciedad suave —esa sensación deliciosa de “estoy satisfecho, y me siento bien”—. Masticar bien es el primer paso a una mejor digestión, porque para algo tenemos dientes, y nuestro estómago no es una licuadora. Aquí lo que estamos cuidando es no terminar la noche con antiácidos o rezándole al agua de hierba luisa para que haga su magia.

Como le digo a mis pacientes, la Navidad no es para restricciones. Es para disfrutar. Para probar ese plato que preparó tu tía con tanto amor. Para brindar por la vida. Para comer panetón sin culpa. Porque comer con culpa te inflama más que el panetón, mientras que comer con calma te libera. No se trata de decir: “No puedo comer eso”. Se trata

de preguntarte: “¿Cómo puedo disfrutar esto de una forma que mi cuerpo también agradezca?”. Créeme: el cuerpo agradece muchísimo cuando respetas su ritmo.

Este año, regálale una nueva forma de

comer: no perfecta, sino consciente. No rígida, sino amable. Que en tu mesa haya risas, conexión, sabores... y también calma. Que puedas disfrutar sin culpa, sin exceso de reglas y sin el clásico “mañana empiezo”. Que comas como lo haría alguien que se ama profundamente. Porque tú, tu cuerpo y tu digestión se lo merecen... ¡Feliz Navidad! //



FOTOS: ISTOCK

COMER CON CULPA PUEDE INFLAMARTE INCLUSO MÁS QUE EL DELICIOSO PANETÓN, MIENTRAS QUE COMER CON CALMA, POR EL CONTRARIO, TE ALIVIA Y LIBERA.

La digestión ocurre mejor cuando estás en modo parasimpático, el famoso ‘rest & digest’. La clave es bajar un poquito la velocidad.

riencia. ¿El resultado? Comes más despacio. Disfrutas más. Te sientes satisfecho, pero no te sientes mal y a punto de explotar (porque tu estómago necesita 20 minutos para decirte “estoy bien, gracias”). Con eso evitas esa sensación de “me pasé y ahora no puedo ni respirar”. Es literalmente regalarte bienestar

en tiempo real.

Resulta que cuando comemos apurados, estresados o a la mitad de conversaciones intensas, el cuerpo entra en modo alerta... y cuando está en ese modo, pues no digiere bien. Porque la digestión ocurre mejor cuando estás en modo parasimpático, el famoso

En portada

Iluminados por la Navidad

En distintos puntos de Lima, la Navidad se vive con pasión y creatividad. Una coleccionista de nacimientos, un pasaje convertido en atracción y un mototaxista que se volvió viral son el mejor ejemplo de ello. Tres historias que nos recuerdan que, aun en tiempos difíciles, hay gestos capaces de cambiar el ánimo de una ciudad.



JORGE CHÁVEZ NORIEGA

FOTO:
GIANCARLO SHIBAYAMA

NACIMIENTO DE
INSPIRACIÓN PARACAS
QUE FORMA PARTE
DE LA COLECCIÓN
MIRIAM VALENCIA,
UNA CONTADORA QUE
ARMA CERCA DE 350
NACIMIENTOS EN SU
CASA DE MIRAFLORES.





n Lima, La Navidad siempre ha sido una celebración que se abraza con fervor, casi como un ritual colectivo que se renueva cada diciembre. En 1969, **El Comercio** registró ese entusiasmo cuando lanzó la campaña Oferta de Navidad: galerías abarrotadas, vitrinas encendidas y familias enteras caminando con la urgencia de quien busca el regalo perfecto. Más de medio siglo después, esa tradición persiste, aunque haya cambiado de formas y escenarios. Por estos días, el espíritu navideño vuelve a apoderarse del corazón de los limeños y se instala en casas que se transforman, en barrios que se iluminan con esmero, o en personajes que encarnan, a su manera, el amor, la devoción y la alegría de esta festividad.

NACIMIENTOS SIN FRONTERAS

En la casa de Miriam Valencia, en Miraflores, la Navidad se despliega a través de todos sus ambientes. Cada diciembre, desde hace 35 años, transforma su hogar en un mapa minucioso donde la historia del nacimiento de Jesús dialoga con la artesanía peruana y una fe que no conoce



DASSIA PALACIOS, VECINA DEL PASAJE RÁZURI, EN COMAS, TRANSFORMA SU CASA EN UNA VILLA NAVIDEÑA TODOS LOS AÑOS.



TEMPORADA NAVIDEÑA DE 1969. LUCES, NACIMIENTOS Y REUNIONES FAMILIARES MARCABAN LAS FIESTAS DE FIN DE AÑO EN LIMA.

JOEL ALONZO

TRES RUTAS NAVIDEÑAS

FOTOS: ANTONIO MELGAREJO



CALLE DAVID HERNÁNDEZ

(SAN ISIDRO)

Esta colorida calle destaca por sus casas decoradas con luces blancas, nacimientos y detalles clásicos. Es una opción ideal para recorrer con calma y apreciar una Navidad de estética tradicional.

MONTE UMBROSO

(SURCO)

Conocida por sus amplias decoraciones y jardines intervenidos, esta zona ofrece fachadas llenas de luces, figuras de gran formato y montajes que aumentan su complejidad. Un punto muy visitado por familias que buscan tomarse fotos y pasear de noche.



PASAJE RÁZURI

(COMAS)

Cada diciembre, este pasaje se transforma en un circuito navideño con fachadas iluminadas, villas temáticas, juegos mecánicos en miniatura y personajes clásicos como Papá Noel y el Grinch. La inauguración suele ser el 1 de diciembre y recibe visitantes de distintos distritos de Lima.

fronteras. Armar todo le toma cerca de dos meses. Desarmarlo, otro tanto. “Acá no hay nada al azar”, dice. En total, son cerca de 350 nacimientos los que forman parte de su colección. Muchos llegaron como regalos. Otros guardan historias personales, despedidas, viajes, o duelos. “Cada nacimiento tiene algo detrás. A veces alegría, a veces pena. Pero todos tienen sentido”, explica Miriam.

El Perú aparece en decenas de versiones. Hay nacimientos chinchanos de rostros morenos; trujillanos, donde el Niño descansa sobre caballitos de totora;

limeños, enmarcados por balcones virreinales; y andinos, donde la llama y la alpaca sustituyen a la vaca y el burro. Las piezas están hechas de piedra de Huamanga, cerámica de Catacaos y de elementos inimaginables como semillas, frutas, botellas, velas o panca de choclo. También hay nacimientos del mundo: africanos, hindúes, árabes, latinoamericanos, europeos. Algunos diminutos; otros complejos y monumentales.

Durante años, Miriam pensó que la Navidad había terminado para ella tras



— “ —
 NO LO HICE PENSANDO EN
 VOLVERME VIRAL. LO HICE
 PORQUE MIS HIJOS SE
 EMOCIONAN Y PORQUE VER
 A LA GENTE SONREÍR EN LA
 CALLE TE CAMBIA EL DÍA

Ian Castro
 MOTOTAXISTA

ANTONIO MELGAREJO



EL GRINCH DE VILLA EL SALVADOR RECORRE LAS CALLES A BORDO DE SU “MOTO NOEL”, CONVERTIDA EN UNA DE LAS POSTALES MÁS VIRALES DE LA NAVIDAD LIMEÑA.

la muerte de su padre, ocurrida días antes de Nochebuena. Con el tiempo, entendió lo contrario. “La procesión va por dentro, pero uno puede seguir dando alegría”, comenta. Por eso, abre su casa cada diciembre. Más que una colección, lo que ha construido las últimas décadas es un paisaje de costumbres y creencias, armado pieza por pieza, donde la creatividad y el ingenio conviven con la tradición navideña.

NAVIDAD SOBRE RUEDAS

En Villa El Salvador, un mototaxi avanza por sus calles y avenidas como si hubiera escapado de una película. Lleva luces, guirnalas, un trineo y un reno que encabeza el recorrido. Al volante va un Grinch de carne y hueso que saluda, posa para las fotos y arranca sonrisas donde antes solo había tráfico. Detrás de este personaje está Ian Castro, un padre de familia que decidió emprender esta aventura navideña a pedido de su esposa y sus dos pequeños hijos, su principal motor afectivo.

La “Moto Noel”, como han bautizado a su herramienta de trabajo, se ha viralizado en TikTok, donde ha demostrado que el espíritu de la Navidad puede aparecer de la manera más improbable para regalar felicidad. “No lo hice pensando en volverme viral”, cuenta Ian. “Lo hice porque me gusta decorar, porque mis hijos se emocionan y porque ver a la gente sonreír en la calle te cambia el día”, añade.

Comenzó el año pasado de forma modesta, pero este 2025 las ideas se desbordaron. El reno llegó antes que el trineo. Las luces, de regalos familiares. La tela, de su mamá. El disfraz del Grinch, de una tía muy querida que vive en Estados Unidos. Todo se fue armando sobre la marcha. “Mientras iba poniendo una cosa, mi cabeza ya estaba pensando en la siguiente. Cada cosa tiene una historia y casi todas llegaron por cariño”, cuenta.

Hoy la “Moto Noel” recorre Villa El Salvador y otros distritos. La gente lo reconoce y lo graba. “Al comienzo fue raro, de un día para otro todos te saludan”, afirma. Gracias a su popularidad ha sido convocado a chocolatadas, colegios y barrios, donde anima, baila y hace bromas. Sus hijos, cómplices, juegan a convencer al Grinch de que la Navidad, más que una fiesta, es una forma de estar juntos.

El plan ahora es más grande. Ian sueña con decorar su casa, su cuadra y convertir su barrio en un punto de visita obligado en diciembre. “Si en otros distritos hay calles

EN LA CASA DE MIRIAM VALENCIA, LA NAVIDAD SE RECONSTRUYE CADA AÑO, FIGURA POR FIGURA, ENTRE RECUERDOS, FE Y PACIENCIA.





GIANCARLO SHIBAYAMA

que se vuelven atracción, ¿por qué no acá?”, dice. Gestos como este son los que mantienen viva la magia de esta fecha especial.

LUCES QUE CONVOCAN

En el pasaje Rázuri, en Comas, la Navidad se enciende todos los años. Cada primero de diciembre, cuando caen las primeras luces, el barrio empieza a transformarse en un pequeño circuito navideño. Las casas se convierten en escenarios con villas temáticas, juegos mecánicos en miniatura, Papá Noeles, renos y nacimientos que ocupan fachadas, balcones y veredas, armando un recorrido que invita a detenerse y mirar.

Dassia Palacios, administradora y emprendedora, lleva nueve años decorando su casa y cinco construyendo su propia villa. Su fachada es una de las más llamativas de la cuadra. “A partir de la pandemia es que se vuelve una atracción”, recuerda. La idea nació de una motivación personal: replicar esas escenas navideñas que veía en películas estadounidenses y traerlas, pieza por pieza, a su pasaje. Algunas

figuras llegaron por Amazon, otras viajaron en maletas tras algún viaje y varias más se consiguieron en ferias locales.

Armarlo no es sencillo. La preparación puede tomar hasta tres meses de trabajo, entre la instalación externa y el armado interno de la maqueta. Pero Dassia no está sola: su familia es parte del proceso. Los fines de semana de diciembre, especialmente viernes, sábado y domingo, el flujo de visitantes convierte la cuadra en punto de encuentro. “Todo se va iluminando poco a poco, una casa prende y las demás se animan”, comenta.

Y aunque el pasaje Rázuri es uno de los más conocidos, no es el único. En distritos como Surco, San Isidro o Villa María del Triunfo, otras calles también se iluminan cada diciembre con propuestas similares: jardines convertidos en escenarios, villas temáticas que crecen año a año y recorridos que invitan a caminar sin prisa, mirar con asombro y dejarse llevar por el espíritu navideño que aparece, muchas veces, donde menos se espera. //



PERU R

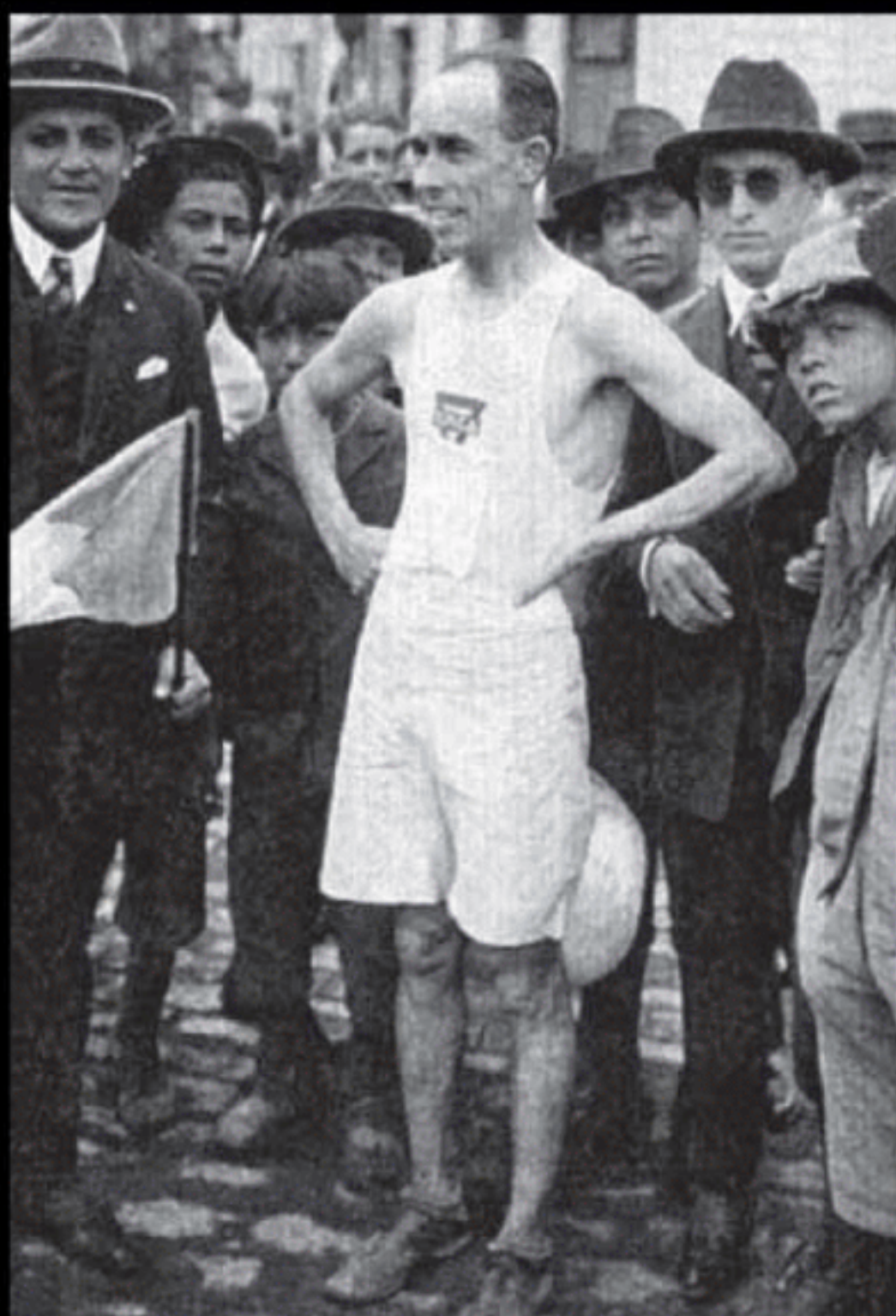
LA HISTORIA DEL RUNNING

Los Inicios

En 1909 se fundó La Media Maratón de Lima, la carrera más antigua de su tipo en el mundo y nace con el nombre de La Lima Callao de Fiestas Patrias.

En sus primeras décadas ya reunía a los mejores fondistas y marcaba hitos deportivos en el país.

En esa época, el running estaba solo orientado a los atletas de alto rendimiento.



El running se va transformando en un fenómeno masivo en el mundo. Nace la Maratón de Nueva York.

En Perú la Asociación de Fondistas Peruanos promueve su masificación.

En esos años brilló el huancaíno Hugo Gavino, uno de los campeones más destacados de la época.

1970

1980

En Perú nace la Cafetal, La Maratón de los Andes. La FDPA realiza controles y carreras.

En 1984 surge Peru Runners impulsando la comunidad de corredores y los viajes de corredores peruanos al mundo, consolidando la práctica del running ("footing") aficionado.



El running se convierte en una disciplina deportiva masiva, atrae a los sponsors y las carreras en Perú: La Cuesta.

La Media Maratón de Lima se consolida como el evento emblemático.

1990

UNNERS

QUE TRANSFORMÓ A EL PERÚ



2000



Boom de las carreras de 10K = El ecosistema de carreras se expandió en Perú: Sistemas de Cronometraje, más rutas, mayor infraestructura y eventos de más de 10,000 participantes.

El running se diversifica con la inclusión de mujeres y personas mayores.

Nace la Maratón de Lima, se consolida el Tour Cristal.



Se consolida como una actividad. Se incrementan las carreras populares como, Tour Pilsen/Cristal.

La Maratón de Lima se consolida como el evento emblemático de la capital.



El uso de GPS y apps como Strava transformó la manera de entrenar.

Se multiplicaron las carreras y crecieron los eventos especializados. Surgió una cultura del running urbano, con más comunidades y clubes.

Peru Runners funda su ONG Chaki Wayra (ahora Pies Voladores) en 2012.

2010

2020

Después de la pandemia, el running resurgió como una actividad segura, accesible y con fuerte impacto en el bienestar.

El regreso de los eventos presenciales fortaleció la comunidad y consolidó al running como un espacio de salud física, mental e inclusión. Con un enfoque cada vez más sostenible y consciente del entorno.

El running en Lima y el Perú ha evolucionado de ser una actividad marginal a convertirse en un fenómeno social y cultural con impacto masivo.



Nochebuena *sin estrés*

Descubre consejos y recetas de Khabir Tello, Rocío Oyanguren de Las Recetas de Yo Madre, Jaime Pesaque y Ximena Llosa para planear, adelantar y cocinar una succulenta cena de forma práctica.



PIERINA DENEGRI DAVIES

FOTO:
ANTONIO MELGAREJO

Pensar la cena navideña con calma es el primer paso para disfrutarla de verdad. Khabir Tello insiste en que muchas veces el estrés empieza antes de cocinar: al comprar sin considerar el espacio real del refrigerador o congeladora. Su recomendación es clara: definir el menú con anticipación, calcular cantidades posibles y elegir preparaciones que se adapten a la capacidad de la cocina y del horno. Menos platos mejor organizados funcionan mejor que mesas desbordadas.

Asimismo, Rocío Oyanguren, de Las Recetas de Yo Madre, propone quitarle dramatismo a la fecha. Cocinar con anticipación, congelar arroces, proteínas o guarniciones y dejar para el mismo día solo las ensaladas permite pasar más tiempo en familia y menos horas frente a la olla. ¿Y si sobra comida? Para ella, el recalentado del día siguiente también es parte del disfrute.

Jaime Pesaque coincide en no dejar todo para el 24. Recomienda trabajar con dos o tres días de adelanto, apostar por dos proteínas y pocas guarniciones, y anotar los pasos de cada preparación para evitar improvisaciones. Finalmente, los tres coinciden en que la Navidad no se trata de complicarse, sino de comer rico, compartir y llegar a la mesa con ganas de celebrar.

EL CHEF KHABIR TELLO NOS RECIBIÓ EN SU SET DE GRABACIÓN PARA COMPARTIR CONSEJOS Y DOS RECETAS NAVIDEÑAS.



1/

Enrollado de pollo al horno

RECETA DE KHABIR TELLO (@KHABIR.TELLO)

INGREDIENTES:

2 cebollas
2 zanahorias
1 enrollado de pollo descongelado
(del relleno que se prefiera)
Mantequilla
Pasta de tomate
1 cerveza negra personal (310 ml)
Tomillo y romero frescos
1 rocoto
Sal y pimienta

PREPARACIÓN:

- ◆ Precalentar el horno.
- ◆ Pelar la cebolla y cortar en cuadrados medianos. Lavar la zanahoria y cortarla de la misma manera, sin pelar. Se deben tener trozos del mismo tamaño.
- ◆ Calentar una cucharada de mantequilla en una olla a temperatura baja. Poner las verduras en la olla y dejar que suden, agregar un toque de sal. Una vez listo, poner a modo de base en la asadera o fuente donde se horneará la pieza.
- ◆ Un tip es picar ligeramente con un cuchillo el enrollado de pollo, así se liberan los jugos de cocción de forma uniforme. Después se debe salpimentar toda la pieza de forma generosa.
- ◆ Depositar el enrollado encima de la cama de verduras, cubrir el molde con papel aluminio y llevar al horno por 40 minutos. Retirar del horno y verificar la cocción. Una vez cocido, retirar y reservar el papel. A continuación, activar el modo 'broil' (asar) del horno y volver a poner el enrollado, bañándolo en el jugo de cocción. Dejar por 10 minutos. Una vez dorado, retirar del horno y envolver la pieza de pollo en el aluminio, dejar reposar.
- ◆ En una olla, poner a calentar una cucharada de mantequilla y dos cucharadas de pasta de tomate. Cocinar hasta dorar ligeramente. Luego, incorporar las verduras horneadas con el jugo de cocción y la cerveza negra. Dejar que reduzca.
- ◆ Cortar el rocoto (sin pepas ni venas) en cuadrados pequeños.
- ◆ Una vez que la salsa tenga el punto deseado, colar e incorporar el rocoto. Reservar.
- ◆ Quitar el hilo que se encuentra alrededor del enrollado en una tabla y, luego, cortar en rodajas.
- ◆ Servirlas en un plato grande, coronar con cucharadas generosas de la salsa y decorar con ramas de romero y tomillo a los costados.



2/

Puré de camote a la naranja

RECETA DE KHABIR TELLO (@KHABIR.TELLO)

INGREDIENTES:

3 naranjas
Azúcar
Vinagre
Sal y pimienta
1 camote morado grande
Mantequilla
Tomillo fresco

PREPARACIÓN:

- ◆ Cocinar el camote entre 40 minutos y 1 hora, a 160 °C en el horno. Dejar enfriar.
- ◆ Cortar las puntas del camote y pelarlo. Para un puré suave, con una cuchara presionar trozos del tubérculo contra un colador fino. Reservar el resultado.
- ◆ En una olla de fondo grueso poner dos o tres cucharadas de azúcar y dejar caramelizar. Mientras tanto, rallar la cáscara de dos naranjas, evitando la parte blanca. Combinar la ralladura con el jugo de dos naranjas.
- ◆ Una vez obtenido el caramelo, incorporar un par de cucharadas de vinagre tinto y combinar. De forma seguida, incorporar el jugo y cáscara de naranja con una espátula. Se debe disolver todo el caramelo y concentrar la mezcla. En ese punto, agregar el puré de camote y rectificar la sal y pimienta. Finalizar con una cucharadita de mantequilla.
- ◆ Servir en un recipiente y decorar con gajos pelados de naranja y toques de tomillo fresco.

3/ *Ensalada de Navidad con duraznos salteados y vinagreta*

RECETA DE XIMENA LLOSA (@XIMENA.LLOSA)

DURAZNOS SALTEADOS:

8 duraznos
2 cucharadas de mantequilla
Azúcar rubia c. n.

PREPARACIÓN:

Cortar los duraznos en gajos (con o sin piel) y ponerlos en una sartén con la mantequilla derretida. Agregar azúcar rubia y mezclar. Ponerles jugo de limón y dejar que se caramelicen un poco, luego retirar a un plato y enfriar. Se puede hacer tal cual con manzanas, peras, mango, higos y piña.

VINAGRETA DE MIEL Y NARANJA:

1 cucharada de mostaza Dijon
2 cucharada de miel de abeja
Sal y pimienta
Ralladura de 2 naranjas
¼ de taza de jugo de naranja reducido
¾ de taza de aceite de oliva

PREPARACIÓN:

En un tazón poner la mostaza, miel, sal, pimienta, ralladura y jugo de naranja reducido. Mezclar con un batidor de mano y empezar a echar el aceite de oliva de a pocos. Este aliño se puede guardar durante una semana refrigerado.

- ♦ Mix de lechugas para una ensaladera grande
- ♦ Arúgula c. n.
- ♦ 2 paltas
- ♦ 1 bandeja de tomates cherry
- ♦ 150 gramos de tocino frito crocante

PREPARACIÓN TOTAL:

En la ensaladera mezclar todas las lechugas y la arúgulas lavadas, secas y cortadas con las manos. Pelar las paltas y cortarlas en láminas. Cortar a la mitad los tomates cherry. Acomodar todos los ingredientes de la ensalada juntos incluyendo el tocino. Al final, agregar los duraznos fríos. Servir con la vinagreta.



ROCÍO OYANGUREN

4/

Cookies de jengibre

RECETA DE ROCÍO OYANGUREN (@YOMADRERO)

INGREDIENTES:

100 gramos de mantequilla
50 gramos de azúcar rubia
300 gramos de harina preparada
1 huevo
2 cucharaditas de jengibre en polvo
1 cucharadita de canela
1 pizca de nuez moscada

PREPARACIÓN:

- ♦ Integra bien la mantequilla a temperatura ambiente con el azúcar.
- ♦ Agrega el huevo y sigue mezclando.
- ♦ Añade la harina tamizando junto con el jengibre en polvo, la canela y la nuez moscada.
- ♦ Pasa la preparación a tu mesa de trabajo y sienta una masa lisa, estírala con la ayuda de un rodillo. Y para que no se pegue, se recomienda estirla entre dos láminas de papel manteca. El grosor es de aproximadamente ½ centímetro. Una vez lista, lo llevas, con papel y todo, a refrigerar por una hora.
- ♦ Pasado el tiempo, ya puedes cortar la masa con la forma navideña que más te guste y cocinar tus galletas en la freidora de aire por 6 minutos a 175 °C, pero a la mitad de tiempo dale la vuelta.

ANTONIO MELGAREJO



LA TARUMBA

★ ESCUELA ★

TALLERES DE VERANO

ATRÉVETE A VER EL MUNDO
DESDE OTRO ÁNGULO.

MATRÍCULA
ABIERTA



CIRCO



TEATRO



MÚSICA

Historias



Papá Noeles sin traje



Lejos de los centros comerciales y el bullicio que precede a las fiestas, iniciativas locales demuestran que la Navidad también se celebra acompañando, alimentando, cuidando y jugando. Al final del día, la solidaridad es el mejor regalo.



POR:
CELESTE PÉREZ

Diciembre viene cargado de luces, listas de regalos y mesas abundantes. Pero, alejado de ello y tomando una pausa al ruido comercial de la temporada, hay personas que viven la Navidad de otra forma: sin traje rojo ni barba blanca, pero con la convicción de que un gesto oportuno puede cambiarle el día (o la vida) a alguien más. Son aquellos peruanos que, desde distintas causas, sostienen iniciativas solidarias que se activan con más fuerza en estas fechas y cuyo impacto va mucho más allá del calendario.

Una de ellas es Perú Pendiente (@perupendiente), organización con más de doce años de trabajo comunitario que este 2025 vuelve a poner en marcha su Juguetería Itinerante. La propuesta es simple y poderosa: llevar la Navidad a más de 2 mil niños y niñas en situación vulnerable en Lima, Cajamarca, Huancaavelica y Andahuaylas, devolviéndoles no solo un juguete, sino el derecho a elegir. En esta suerte de fábrica de Papá Noel ambulante, cada niño escoge su propio regalo, fortaleciendo su autoestima y autonomía. “Para nosotros, la Navidad no es solo entregar un juguete, sino

reconocer la dignidad de cada niño y niña”, señalan desde la organización. La experiencia se completa con actividades lúdicas y encuentros comunitarios que convierten la entrega en un momento de celebración compartida. Puede seguirlos en redes sociales para descubrir cómo apoyar iniciativas como esta durante todo el año.

Continuando con el recorrido solidario, el espíritu de las fiestas se enciende aún más alrededor de una mesa. Por ello, World Vision Perú (@worldvision-





WORLD VISION DESTACA COMO ORGANIZACIÓN DE DESARROLLO HUMANITARIO QUE ACOMPAÑA A NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES MEDIANTE PROGRAMAS QUE FORTALECEN SU APRENDIZAJE, SU BIENESTAR EMOCIONAL Y SU CAPACIDAD PARA PROYECTARSE HACIA EL FUTURO.

EN ESTAS FIESTAS, TU PLATO FAVORITO PUEDE CAMBIAR VIDAS. TODO EL MES DE DICIEMBRE UN PORCENTAJE DE LOS PLATOS SOLIDARIOS DE MARRIOTT Y WORLD VISION SERÁ DESTINADO A FORTALECER LA EDUCACIÓN Y PROTECCIÓN DE NIÑOS Y NIÑAS PERUANAS.

peru) y Marriott Perú (@jwmarriotlima) se unen para lanzar sus Platos Solidarios, una iniciativa que transforma un almuerzo o una cena en un acto de apoyo directo a la niñez. Durante todo diciembre, cinco hoteles (JW Marriott Lima, JW Marriott El Convento Cusco, Courtyard Lima Miraflores, Sheraton Lima Historic Center y Fairfield by Marriott Lima Miraflores) ofrecen un plato solidario en sus cartas. Por cada pedido, un porcentaje se destina a fortalecer programas de educación y protección de niñas y niños en comunidades vulnerables. Así, ese lomo saltado compartido después del trabajo, ese reencontro con amigos o ese brindis improvisado pueden convertirse en una oportunidad concreta para cambiar historias.

FELIZ NAVIDAD PARA TODOS

Hay una Navidad que no siempre se ve: la que viven muchas personas mayores en soledad. Desde hace nueve años, Nietos Itinerantes (@nietositinerantes) trabaja para construir una vejez digna, acompa-



LA JUGUETERÍA ITINERANTE DE PERÚ PENDIENTE ES UNA INICIATIVA QUE BUSCA DEVOLVER EL DERECHO A JUGAR Y VIVIR UNA NAVIDAD DIGNA A MÁS DE 2 MIL NIÑOS Y NIÑAS PERUANAS EN SITUACIÓN VULNERABLE.



NANA BELLO



NIETOS ITINERANTES

ñada y libre de edadismos. Uno de sus proyectos más emblemáticos es la campaña Sé el Amigo Secreto de una Persona Mayor, que se realiza de manera continua desde hace una década. Cada Navidad, la iniciativa invita a la ciudadanía a convertirse en el amigo o amiga secreta de una persona mayor, recordando que el regalo más valioso no es material, sino la compañía y el tiempo compartido. En su edición más reciente, la campaña benefició a 115 personas mayores en Lima y Moquegua, con regalos personalizados, canastas navideñas y encuentros que devolvieron sentido y cercanía a una fecha que muchas veces se vive en silencio. Aunque las fiestas de fin de año son una época especial para dar, Nietos Itinerantes necesita apoyo durante todo el año. Visita sus redes sociales y conoce cómo sumarte.

La cadena de solidaridad también alcanza a los mejores amigos del hombre. Mike al Rescate (@mikealrescate) nació de una historia personal: la decisión de cambiar de rumbo profesional y la llegada de Mike, un perro que transformó la manera de mirar el abandono animal. Con el tiempo, los pequeños rescates se convirtieron en una asociación sin fines de lucro, que hoy trabaja en rescate, esterilización responsable y adopción. Esta Navidad, la invitación es clara: donar una esterilización para cortar la cadena de

LA PERUANA NOEMI VARGAS LIDERA LA INICIATIVA QUE PROMUEVE LA ADOPCIÓN RESPONSABLE Y EL CUIDADO DE MASCOTAS EN SITUACIÓN DE CALLE. EN LA FOTO, POSA JUNTO A MIKE.



DANIELA ZAVALA



ISTOCK

DONAR UNA ESTERILIZACIÓN A LA ORGANIZACIÓN MIKE AL RESCATE ES MUY SENCILLO: BASTA CON DONAR S/50 SOLES AL YAPE 906172264 (A NOMBRE DE MIKE AL RESCATE). MÁS INFORMACIÓN VÍA IG.

sufrimiento en zonas de sobrepoblación (puede enterarse más a través de sus redes sociales).

Cuatro iniciativas distintas, una misma idea, la Navidad también se construye desde la acción. No hace falta un gran gesto ni un trineo: basta con decidir mirar al otro (niño, adulto mayor o animal) y sumar. En un país donde la solidaridad suele activarse en momentos clave, estos peruanos demuestran que el verdadero espíritu navideño no se compra, se practica. //



Un obsequio especial

Para sostener su labor, la asociación Mike al rescate también creó Mike Pet Boutique (@mike.petboutique), una marca que ofrece juguetes y ropa para seguir ayudando a perritos abandonados invirtiendo el 100% de sus ventas. Si aún estás en búsqueda de un regalo especial para tus engrédidos, aquí encontrarás la opción perfecta mientras sumas al cuidado de más amigos de cuatro patas que viven en las calles.



José Antonio

Desde
1972

EL
RESTAURANTE
CRIOLLO
DE LIMA

San Isidro:

Jr. Bernardo Monteagudo
200 Orrantia del Mar,
San Isidro.

☎ 264-0188 264-3284

San Borja:

Av. La Floresta 124
esquina con Av. Primavera
Chacarilla del Estanque,
San Borja.

☎ 372-6868 372-7288

f | Restaurante José Antonio

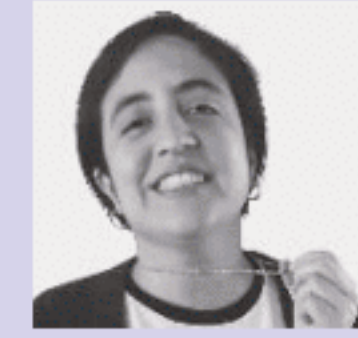
@ | josentoniorestaurante

www.joseantonio.com.pe

TOMAR BEBIDAS ALCOHOLICAS EN EXCESO ES DAÑINO

FIESTAS PARA BRINDAR

♦ **Maridajes**



POR:
DIANA GONZALES OBANDO



ISTOCK



RON CARTAVIO



1/

2/



1. RON, COMPAÑERO DE MESA

En nuestro país hay mucha afinidad por el ron y este diciembre es una oportunidad para probar un ron peruano prémium como el Cartavio Signature (@ron.cartavio) recientemente lanzado al mercado. Funciona beberlo puro como aperitivo, como maridaje con abrebocas o la cena navideña, y como bajativo. Jorge Ode (@jorgeodek), Brand Ambassador de Ron Cartavio, detalla: “Es un maridaje por excelencia. Va muy bien con frutos secos, como avellanas, nueces, pistachos o pasas rubias. O con frutas como higos, manzanas rojas, piña golden, melón, siempre y cuando las acompañemos con algún detalle salado que equilibre su dulzor. Por ejemplo, melón y láminas de prosciutto o higos con una pizca de queso azul”. En el caso de las comidas, marida bien con proteínas clásicas de la Navidad como pavo, cerdo o carne y las salsas de esas proteínas, pues al pasar por una reducción, no son muy intensas. También, puede acompañar cualquier proteína con un nivel de grasa mediano como un carpaccio de lomo o un tartar de atún o salmón.

2. FRESCURA DE VERANO

En estas fiestas, Juan Diego Romero (@jdromer), Brand Ambassador de Casa Cuervo, sostiene que brindar con un perfil de tequila es un gran plan, especialmente ahora que estamos calurosos por el inicio del verano y las parrillas nocturnas suelen unirse a los planes de Navidad o Año Nuevo. “Los tequilas funcionan perfecto porque son expresivos, frescos y muy gastronómicos gracias a su variedad. Acompaña mariscos, parrillas, ensaladas y reuniones al aire libre sin saturar el paladar”, nos comenta.

Para sorprender a los invitados, preparar un cóctel sencillo como Paloma con Tequila 1800 Blanco (@tequila1800_pe) puede ser divertido y refrescante, al igual que un Santa's Raspberry sour con Tequila 1800 Cristalino. También se puede pensar en beber tequila puro, blanco, cristalino o reposado como aperitivo o maridaje de la cena. “El tequila blanco es ideal para mariscos, cebiches, tomando de a sorbos pequeños. Un cerdo como panceta caramelizada iría bien con el reposado, si es algo más glaseado va con tequila cristalino”, sostiene el experto.

Esas largas mesas con mucha comida y conversaciones igual de extensas son una tradición en las fiestas de fin de año, grata costumbre que debe ir acompañada del buen beber. Sea para brindar con la familia o maridar las deliciosas cenas, presentamos algunas ideas para disfrutar vinos peruanos, pisco, ron, tequila, caña y yonque, y así lucirte en esa noche especial.

3/



CASA CUERVO



PACO YONQUE

4/



DESTILERIA ANDINA

3. SABOREAR EL PASADO

Así como Paco Yonque (@pacoyonque) es un lugar para la fiesta, su producto estrella, el yonque o aguardiente de caña, se asocia perfectamente con la celebración como en estas navidades. Hay ocho variedades de yonques fáciles de disfrutar en su estado puro o en coctelería porque son elaboradas con menos alcohol con esa finalidad. Su sommelier, José Bracamonte (@bracamontearartista), recomienda maridar la variedad de kion con una parrilla marina como la que sirven en Paco Yonque: “Es superfresca, tiene una cama de verdura, tomates cherries, papas reventadas amarillas, corvina atravesada, pulpo, langostinos alrededor y una salsa de mantequilla coronada con ajo crocante. Los sabores del kion te hacen sentir que estás frente al mar por la mañana”, comenta Bracamonte. El de tres canelas marida perfectamente con chanchito navideño: “Sus toques de canela recuerdan a los sabores ahumados de la cocina de la abuela cuando cocinaban al horno de barro. Es una sensación artesanal”. Cualquiera de sus ocho versiones se puede tomar sola, basta con poner la botella al frío, servir en una copita y listo.

4. ELIXIR ANDINO

Como aperitivo, una copa de Matacuy (elixir andino compuesto de 12 botánicos y cañazo) abrirá el apetito contundentemente para esas interminables cenas decembrinas. Así lo recomienda Tatiana Flores (@tatiana.1993), brand manager de Destilería Andina (@destileriaandina). “Algo más refrescante, si es una noche calurosa, podría ser una especie de tonic o spritz, con Matacuy, un poquito de prosecco y jugo de cranberry — que da el toque navideño—, en copas de espumante, no hay pierde. Y con nuestro añejo (Salqa Añejo, elaborado con cañas del valle del Apurímac) se puede sorprender a los invitados con un Manhattan o Negroni”. El Negroni también funciona como aperitivo o como acompañamiento de la comida. “Como digestivo, el Matacuy es ideal para la sobremesa. Básicamente, es para cortar la grasa de la proteína y así dormir tranquilo”, recomienda Tatiana. La experta anota una receta sencilla de Negroni para nuestros lectores: 1 onza de Salqa añejo, 1 onza de vermouth Avelino (peruano) Rosso, 1 onza Campari, vaso old fashioned on the rocks. Se sirve directo con hartos hielos y se mezcla en el vaso hasta que tome temperatura. Decorar con naranja de mesa.



La Navidad peruana debe celebrarse con vino nacional. Así lo piensa Pedro Cuenca, sommelier y director de Peruvino (@peru_vino). Por su diversidad de estilos, regiones y uvas patrimoniales, ofrece la compañía perfecta para cada momento de la mesa navideña.

5/



5. TRADICIÓN EN CADA COPA

La Navidad peruana debe celebrarse con vino nacional. Así lo piensa Pedro Cuenca, sommelier y director de Peruvino (@peru_vino). Por su diversidad de estilos, regiones y uvas patrimoniales, ofrece la compañía perfecta para cada momento de la mesa navideña. Para iniciar la cena o acompañar entradas frías, pescados y ensaladas, Cuenca recomienda Franco Blanco de Moscatel de Alejandría (Tacna), Blanco Patrimonial Albilla – Torontel (Ica), Caoba's Blanco de Moscatel de Alejandría (Lima) y un Espumoso Patrimonial (Ica).

“Para armonizar muy bien con cerdo, pavo, pollo enrollado, puré de camote y preparaciones agridulces, los rosados tienen un rol protagónico en la mesa navideña”, sostiene Cuenca. Él propone Conde de la Conquista Rosado de Moscatel Negro del Perú Semiseco (Arequipa), Raíces Negras Rosado de Cabernet Sauvignon (Lima), Tinajas de Moquegua Rosado de Negra Criolla (Moquegua) y Caoba's Rosado de Quebranta (Lima). Si la cena lleva carnes rojas o platos principales intensos (y sobremesas prolongadas), contar con Labrador de Magollo Tinto de Malbec (Tacna), Malbec de Pampas (Ica), Eleven Club Tinto de Malbec (Arequipa) y Charsago Tinto de Quebranta (Moquegua).



INFALTABLE

Nuestro pisco no puede faltar en una mesa navideña como las que solemos tener en nuestro país, con largas conversaciones y las ganas de seguir viviendo las fiestas por toda la noche. Al pisco, el sommelier Pedro Cuenca, lo recomienda como un excelente bajativo y digestivo después de la comida.

Como maridaje, el pisco bien puede destacar postres a base de chocolate, un dulce y tradicional suspiro a la limeña, alfajores y las siempre bienvenidas chocotejas.

En caso de estar inspirados y con el impulso de preparar un coctel para quienes lo acompañen, además de un pisco sour y chilcanos, un pisco tonic es una salida refrescante.



COMER BIEN, SANO Y RÁPIDO

Hacer de cada comida algo nutritivo, rico y atractivo puede ser agotador. Yomi nació para aliviar esa carga diaria y transformar la alimentación infantil en un momento más simple y disfrutable.

POR:
SAMANTA ALVA



FOTOS: JOE WHILAR

YOMI OFRECE PLATOS PARA BEBES DE 6 A 12 MESES Y NIÑOS DE 1 A 8 AÑOS, ADEMÁS DE 'SNACKS' Y 'PACKS' PENSADOS PARA CADA ETAPA.

PANQUEQUES DE LÚCUMA, ZANAHORIA, ESPINACA Y MANGO. SIN GLUTEN NI LACTOSA. IDEALES PARA DESAYUNOS Y SNACKS QUE NUTREN SIN COMPLICAR EL DÍA.

Alimentar bien a un bebe que acaba de empezar la alimentación complementaria es un reto que se repite todos los días. Pensar el menú, cocinar, moler, racionar, enfriar, calentar, insistir, limpiar. Y volver a empezar al día siguiente. En medio del cansancio acumulado, el trabajo, el sueño interrumpido y una casa que no se detiene, la comida puede convertirse fácilmente en una fuente de estrés más que en un momento de disfrute.

Esa sensación de agotamiento fue el punto de partida de Yomi, una marca peruana de alimentos congelados listos para comer, pensados para bebés y niños. Detrás están Stephanie Bravo de Rueda y Alessandra Pflucker, junto a sus parejas, quienes no partieron de una gran estrategia de negocio, sino de una necesidad muy concreta y personal: hacer que la alimentación infantil fuera más llevadera sin sacrificar nutrición ni sabor.

La idea surgió al ver cómo, en la práctica, tener porciones caseras bien pensadas y congeladas podía marcar la diferencia. Allí apareció una pregunta clave: ¿por qué no convertir esa solución doméstica en algo que ayude a más familias? Y por eso surgió Yomi, con una premisa clara: “calentar y servir”. No como una for-

ma de reemplazar la comida hecha en casa, sino como un alivio real para la carga mental que implica hacerlo todo, todos los días. Platos balanceados, sin aditivos ni azúcares añadidos, pensados desde los seis meses y adaptados a distintas etapas del crecimiento infantil.

Durante más de un semestre, sus propios hijos fueron los primeros validadores. Hubo prueba y error, asesoría de nutricionistas, chefs y pediatras, y un proceso largo de aprendizaje. El objetivo no era solo que los niños comieran, sino que construyeran una relación más sana y amable con la comida: sin castigos, sin peleas, sin obligar.

Yomi apuesta por alimentos ultracongelados que mantienen nutrientes, textura y sabor, preparados al horno o al vapor, sin frituras. Platos coloridos, variados y pensados para “camuflar” verduras difíciles, sin engañar, sino educando el paladar poco a poco.

Hoy, la marca se ha convertido en una especie de salvavidas para muchas familias. Mientras los padres viajan con sus ‘packs’ y las abuelas comentan “ojalá esto hubiera existido antes”, Yomi ayuda a que los niños construyan una mejor relación con la comida, desde un plato nutritivo y divertido. //



◆◆ Los “platos de la abuela” son los favoritos, como las albóndigas con salsa de pimienta y el estofado de pollo con puré, pensados para introducir verduras poco habituales en la dieta infantil. Se suman el mac sin cheese, una versión saludable hecha con zapallo y coliflor, los muffins de naranja endulzados con dátiles y los panqueques de frutas y verduras, que también conquistan a los adultos.

Los platos más pedidos

Circo beat

POR: VÍCTOR IDROGO / ICÓNICA
@victoridrogo_

1.



3.



2.



5.



4.



DANIELA SAAVEDRA

1/

Goleador. Luis Vázquez, feliz en la clausura del Semillero El Comercio de Fútbol Femenino Repsol. Chorrillos.

2/

Regias. Valeria Garcés y Valentina López celebran el lanzamiento oficial de la nueva Pilsen Fresh. Damián, Barranco.

3/

Velada imperdible. Luis Saavedra, Celia Fernández y Katherine Rodríguez coinciden en el aniversario de Andiamo, festejado en La Cuadra de Salvador. Chacarilla.

4/

'Cheers'. Leonardo Brettas en la cena de maridaje Tequila 1800 y Maestro Dobel Tequila en Damián, Barranco.



VALENTINA ASTUHUAMÁN



DANIELA SAAVEDRA



VALENTINA ASTUHUAMÁN



Los últimos eventos de 2025 reúnen deporte, gastronomía y negocios. Por supuesto, hay espacio para todos: desde colegas hasta familias, sin olvidar a las mascotas.



VALENTINA ASTUHUAMÁN

5/ Siempre juntos. Elva Meza y Maxi comparten su medalla en la meta de Wufathon 4K en Barranco.

6/ Supercampeonas. El equipo Villa Libertad Girls se coronó como campeón en la clausura del Semillero El Comercio de Fútbol Femenino Repsol. Chorrillos.

7/ Una delicia. Mario Colomina se deleita con la Arrachera y el Mate Sour de la nueva carta de La Cabrera. Miraflores.

8/ 'Fashion influencers'. Mónica Villar y Noelia Castro destacan en la cena de maridaje organizada por Tequila 1800 y Maestro Dobel Tequila. Damian, Barranco.

9/ El mejor amigo del hombre. Cometa Espinoza, contentísimo luego de la Wufathon 4K en Barranco.

¿QUIERES QUE TU EVENTO SALGA EN CIRCO BEAT?

Escríbenos a:
mariana.icochea@comercio.com.pe
wendy.amanzo@comercio.com.pe

11.



DANIELA SAAVEDRA

13.



17.

VALENTINA ASTUHAMÁN



14.



12.



VALENTINA ASTUHAMÁN

10.



VALENTINA ASTUHAMÁN

15.



10/

A dúo. Sara Cifuentes y Fernando González-Olaechea en el lanzamiento de Estado Común, plataforma del Instituto de Estudios Peruanos que busca recuperar el vínculo entre el Estado y el ciudadano. Galería Ginsberg, Miraflores.

11/

Musa. Ana Lucía Curisinche destaca en el 'open tasting' del portafolio de vinos Gerard Bertrand x Ciento Licores. La Carreta, San Isidro.

12/

Embalados. Leo Hokama y Bala luego de romperla en la última edición de Wufathon 4K en Barranco.

13/

Buena pinta. Renzo Cuadros, Fernanda Juárez, Lilian Cusirramos y César Livia se dan cita en el aniversario de Andiamo. La Cuadra de Salvador, Chacarilla.

14/

A tu salud. Jessica Salazar y Daniel Manrique disfrutaron del evento "Manglares, aperitivos, música y bebidas en Segundo Muelle". Miraflores.

15/

Salud, compadre. Johnny Curisinche Estrella, Eduardo Aguirre y Ronald Gudenschwager en el 'open tasting' del portafolio de vinos Gerard Bertrand x Ciento Licores. La Carreta, San Isidro.



VALENTINA ASTUJAMÁN



DANIELA SAAVEDRA



19.



18.

16/

En familia. Víctor Gálvez, Ely de Gálvez, Adolfo Gálvez y Pamela Gálvez en el aniversario de Andiamo, en La Cuadra de Salvador. Chacarilla.

17/

Copa de todos. Mario Cortijo, Patricia García, Michelle González, Antonio Spinelli, Gastón Camargo, Martín Higa y Axel Lorenzo en la clausura del Semillero El Comercio de Fútbol Femenino Repsol. Chorrillos.

VALENTINA ASTUJAMÁN

20/

Pura sonrisa. Juan Andrés Safra y Magaly Cardich acuden a la presentación de Estado Común, plataforma del Instituto de Estudios Peruanos. Galería Ginsberg, Miraflores.

19/

Entre amigos. Rodrigo Huaco, Gianpiero Arnaiz y Rodrigo Tapia disfrutan de "Manglares, aperitivos, música y bebidas en Segundo Muelle". Miraflores.

18/

Participación activa. Álvaro Gálvez y Fer Escudero Ratto en el lanzamiento de Estado Común, plataforma orientada a recuperar el vínculo entre el Estado y la ciudadanía. Miraflores.

Gabriela Kanashiro impulsa esta técnica japonesa que promete revolucionar el cebiche y mejorar la economía de los pescadores artesanales en el Perú.

La revolución del ikejime



ALEJANDRA GARBOZA

FOTOS:
DIEGO MORENO

Se está gestando una transformación profunda a partir de una técnica ancestral japonesa: el ikejime, que promete redefinir el concepto de frescura en el mar peruano. Así lo señala Gabriela Kanashiro, presidenta del Comité de Restaurantes de Ahora Perú y directora de la Asociación Gastronómica Nikkei, quien lidera la cruzada por la introducción de esta técnica en los terminales pesqueros del Perú.

La historia comenzó en febrero, durante una misión a Japón promovida por la JICA (Agencia de Cooperación Internacional del Japón). Al visitar el mercado de Toyosu, en Tokio, Kanashiro quedó impactada por la calidad y el manejo del pescado. “Vi el terminal tan lindo y dije: me gustaría esta técnica y que los terminales en el Perú fueran así”, recuerda. Ese deseo se materializó en noviembre con la llegada al país de Sakuma-san, un maestro experto en ikejime, traído gracias a la gestión con la agencia para capacitar a pescadores, fileteadores y chefs locales.



GABRIELA KANASHIRO, DIRECTORA DE LA ASOCIACIÓN GASTRONÓMICA NIKKEI, EXPLICA QUE EL IKEJIME ES UN MÉTODO PARA SACRIFICAR AL PEZ DE UN MODO HUMANITARIO, LO QUE EVITA SU DEGRADACIÓN.



FILOSOFÍA GASTRONÓMICA

El ikejime es descrito por los expertos como una “revolución silenciosa”. Es un método de sacrificio que paraliza el sistema nervioso del pez y remueve la sangre y los nervios para detener el rigor mortis. “Se trata de sacrificar al pez de la manera más humanitaria, evitando la degradación y el estrés del animal”, explica Kanashiro.

Al evitar la generación de ácido láctico y el sufrimiento del animal, la carne se mantiene firme, elástica y sin ese olor fuerte que muchos asocian con el pescado fresco. “Tú te comes un pescado con el ikejime, lo pruebas y es más rico. La textura y el sabor es otro”, asegura Gabriela. Ella destaca que el pescado tratado así puede durar fresco hasta 20 días.

Para el cebiche peruano, y otros platos, esto significa un salto evolutivo. Kanashiro lo ilustra con una metáfora potente: “Si hoy el cebiche está en un nivel 7, lo vamos a poner en un nivel 10, en su máxima expresión”. Un pescado sin sangre residual es un lienzo puro, brillante y de sabor limpio.

Lo más disruptivo de esta propuesta no es su sofisticación, sino su accesibilidad. A diferencia de tecnologías costosas, el ikejime requiere herramientas básicas, un punzón, un alambre, un balde y conocimiento. Kanashiro enfatiza que esta técnica no debe quedarse en los restaurantes de lujo, sino empoderar al pescador artesanal.

“Lo que motivará a los pescadores que aprendan esa técnica es que mejorará sus ingresos, pues hay personas que están dispuestas a pagar por una calidad de un pescado mucho mejor”, afirma. La visión es clara: “Dignificar el trabajo en los termina-

les pesqueros del país, permitiendo que el pescador venda un producto premium, el necesario para una gastronomía como la peruana”. Además, la implementación del Ikejime tiene un aliado biológico invisible: el umami. Durante la visita de los expertos japoneses al Perú, también se profundizó en este “quinto sabor”, descubierto en 1908 por el químico japonés Kikunae Ikeda.

Gabriela Kanashiro recuerda una verdad biológica fascinante: “El umami es el primer sabor que experimentamos. Está desde el cordón umbilical y de ahí en la leche materna”, señala. “El umami nos enseñó a reconocer las proteínas necesarias para el desarrollo del cerebro humano. Al aplicar ikejime, se preserva el inosinato en el pescado, un componente clave del umami”, asegura.

El Perú es una despensa natural de umami: desde la anchoveta y el bonito hasta los tomates y ajíes. “Si utilizamos estas técnicas japonesas para obtener la mejor calidad de pescado del mundo, verás que no necesitas echarle al cebiche absolutamente nada más”, comenta Kanashiro, quien explica que la técnica resalta la riqueza natural del insumo peruano.

LLAMADO A LA ARTICULACIÓN

Más allá de la técnica, la chef hace un llamado a la articulación entre el Estado peruano y la empresa privada. “La alimentación mueve la economía del país”, afirma Kanashiro, y pone como ejemplo lo aprendido durante su paso por Japón. “Si se logra alinear a los pescadores, los mercados, los restaurantes y el Estado, el Perú no solo mantendrá sus títulos gastronómicos, sino que elevará el estándar de vida de toda su cadena de valor”, agrega.

La revolución del ikejime ya comenzó en el Perú y esta es una invitación a mirar el mar con nuevos ojos, a valorar el esfuerzo del pescador y a entender que la verdadera innovación, a veces, consiste en volver al origen y respetar el insumo. //



Reciclar la existencia

En el segundo piso de una casona republicana de Breña, a unos pasos de la plaza Bolognesi, el arte contemporáneo está en ebullición. La Galería Gato y su universo adjunto, Espacio Abierto, reúnen a artistas del mundo y generan un espacio vivo de creación y reflexión. La exposición de la polaca Julia Taszycka es una muestra de ello.

Es como estar entre dos mundos, o quizá tres: ese rectángulo intensamente blanco que es la Galería Gato, la casona republicana que la contiene, y la histórica presencia de la plaza Bolognesi sorprendiendo por la ventana.

Desde hace un año, Galería Gato apareció fuera del circuito tradicional de galerías de arte limeñas ubicadas entre Miraflores, San Isidro y Barranco. Llegó a Breña y se ubicó en el segundo piso de una casona de fines del siglo XIX que, en su mejor época, funcionó como residencia de jueces; también sufrió invasiones, hasta que fue adquirida con un destino inusual: el arte. Después de pandemia, Axier Villanueva, dueño y director de la galería, junto a su socio y director artístico, Óscar Florit, tuvieron la idea de empezar un proyecto arriesgado, que permitiera a Lima vivir una experiencia de arte conceptual.

Es un espacio inesperado. Ingresamos por el jirón Breña, a una cuadra de la plaza Bolognesi, y atravesamos un portón

DIANA GONZALES OBANDO

FOTOS:
VÍCTOR IDROGO





LA ARTISTA CONCEPTUAL POLACA JULIA TASZYCKA JUNTO A SU INSTALACIÓN CON CARCASAS DE REFRIGERADORAS COMPRADAS A RECICLADORES. A LA IZQUIERDA, LA CURADORA TARISSA REVILLA.

marrón. A unos pasos está un tragamonedas funcionando. Una vez arriba, nos ubicamos en la antesala de la galería, una especie de introducción a la que llaman Espacio Abierto. Andrea García Ayulo, historiadora del arte y directora de operaciones, nos cuenta que la idea es que la gente se impresione desde que entra: “Queremos crear esa conversación. Espacio Abierto es meramente institucional. No tiene ninguna intención económica, simplemente queremos mostrar el arte de esta época que pertenece a colecciones privadas. Son obras institucionales de artistas que no se verán en otro lado”, comenta García. Se apreciarán piezas tanto de artistas reconocidos como de emergentes que estarán rotando permanentemente, una oportunidad para el público en general, así como para los estudiantes de colegios y universidades que suelen visitarlos, pues se tiene un acceso privilegiado —y gratuito— al arte del mundo actual. Atravesamos las piezas de Jack O’Brien,

Rodrigo Arteaga, Athena Papadopoulos y más artistas, antes de toparnos con la luz de Galería Gato, donde todo el lenguaje previo pasa a otro plano.

DESECHOS EN VENTA

Para Andrea, con este proyecto se aspira a que en el Perú se hable sobre lo que está pasando afuera, y que la gente de afuera —como la artista polaca Julia Taszycka— experimente nuestra cultura. En Galería Gato, Taszycka está exponiendo “all the work i didn’t make”, el resultado de un trabajo que le demandó un mes viviendo en la capital, invitada por la galería: “Cuando llegué, me intrigó mucho el paisaje urbano. Me impresionó profundamente la manera en que las diferencias de clase se manifiestan en el espacio de la ciudad. A partir de esa observación, quise construir la muestra”, comenta. Su propuesta artística está basada en la recolección “de objetos que ya llegaron al final de su ciclo de consumo, lo que podría llamarse el ‘residuo final’. Son objetos dañados, inutilizables, considerados basura”. Sin embargo, caminando por Lima, encontró otra realidad.

Junto a la curadora, Tarissa Revilla, recorrieron las calles de Breña, Paruro, Leticia, Tacora, La Victoria y cachinerías de Surco Viejo, donde encontraron “carcasas, electrodomésticos malogrados, pilas, miles de teclados de computadora apilados unos sobre otros. Todo eso está a la venta. No son residuos abandonados: son desechos que forman parte de un mercado activo”, agrega Revilla. Después de la recolección, Taszycka no altera la pieza, no la interviene, mantiene su distancia para entender al objeto en su propio contexto y recorrido: “Representan problemas propios del tiempo que estamos viviendo, aquí y ahora”. En “all the work i didn’t make” se exponen partes de llantas, cables, cajas de televisores y carcasas de refrigeradores con un lectura social y crítica: “Incluso el objeto más inútil tiene dueño —reflexiona la artista—. Eso dice mucho sobre la sociedad limeña: las personas están intentando sobrevivir”. Las carcasas de las refrigeradoras fue lo más recurrente en su búsqueda, las vio despojadas de sus partes externas y un hombre retirando el metal para venderlo después.

La exposición va hasta el 26 de febrero. Si buscas salir de lo convencional, este es el lugar preciso. //

ANDREA GARCÍA AYULO EN ESPACIO ABIERTO, EL TERRITORIO DE ARTE CONTEMPORÁNEO A TRANSITAR ANTES DE INGRESAR A GALERÍA GATO.



Un año de impacto

◆◆ Galería Gato se ubica en el Jr. Breña 281, Breña. Instagram: @galeria_gato; @espacioabierto__

◆◆ Espacio Abierto exhibe obras de los artistas Sandra Poulson, David Duoard, Jack O’Brien, Athena Papadopoulos, Marcelo Cidade y Rodrigo Arteaga.

◆◆ La primera exposición de Galería Gato fue “Formas aparte”, en diciembre de 2024. Este año, mostraron “Daytime Nighttime”, “Postales”, “Superficies habitadas” y la nueva “all the work i didn’t make”.

RETABLO

DE LA

DISCORDIA

NACIDO EN 1897, JOAQUÍN LÓPEZ ANTAY DIO DESDE NIÑO UN SELLO PERSONAL A LAS CAJAS DE SAN MARCOS, ANTECESORAS DEL RETABLO. ES LA FIGURA MÁS INSIGNE DEL ARTE RETABLISTA PERUANO.

Hace cincuenta años, el Premio Nacional de Cultura otorgado al retablista Joaquín López Antay desató una de las mayores polémicas del arte peruano, al enfrentar el canon académico con el arte popular y obligar al país a discutir qué entendemos por cultura.

La Navidad de 1975 llegó sin mucha paz ni espíritu de concordia para el ‘establishment’ cultural limeño. Ese 25 de diciembre, los diarios anunciaron que, por primera vez, el Premio Nacional de Cultura, en la modalidad de arte, no recaería en un pintor de galería ni en un intelectual consagrado. El elegido era un modesto ayacuchano de casi 80 años, hacedor de retablos que desde hacía décadas daban cuenta de una sensibilidad singular. La noticia del premio a Joaquín López Antay fue celebrada por quienes reconocían en el retablo una expresión mayor del arte popular; para otros, la decisión del Estado fue una herejía navideña que puso sobre el tapete una discusión incómoda: qué era arte y quién tenía derecho a llamarse artista.

La victoria de López Antay por sobre artistas reconocidos como Teodoro Núñez Ureta o Carlos Quispez-Asín fue sorprendente. La sospecha de que el régimen militar —de impronta nacionalista y reivindicativa— hubiese querido enviar un mensaje político con la decisión era una hipótesis posible, pero no empañaba en absoluto los méritos del retablista. El Comercio, en su resumen de fines de 1975, fue categórico al calificar el reconocimiento a López Antay como la noticia del año en el ámbito de la cultura.

Pero no todos estuvieron contentos. Días después del

POR:
ÓSCAR
GARCÍA



ARCHIVO HISTÓRICO EC





JOAQUÍN LÓPEZ ANTAY RECIBE EL PREMIO NACIONAL DE CULTURA DE LA MANO DEL MINISTRO DE EDUCACIÓN DE LA ÉPOCA, GENERAL RAMÓN MIRANDA, EN UNA CEREMONIA REALIZADA EN ENERO DE 1976.

anuncio, la Asociación de Artistas Plásticos del Perú lanzó un comunicado tan furibundo que parecía redactado a martillazos. En él rechazaban al ganador y lo que representaba para las llamadas artes cultas. El debate fue tan encarnizado que la propia asociación no logró sobrevivirlo y se partió en dos. Las facciones se dividieron y lo que siguió fue una guerra de comunicados y manifiestos. El humilde retablista había provocado, sin proponérselo, un cisma en el arte peruano.

La polémica tuvo voces ilustres. A favor de López Antay estuvieron Víctor Delfín, Carlos Bernasconi y muchos otros. El propio Teodoro Núñez Ureta, padre del dibujante Alonso Núñez y abuelo de la cantautora La Lá, lejos de lamentar no haber sido elegido, celebró que se hubiera premiado "a un hombre honesto y digno, trabajador infatigable y buen artista". Del lado de los que se oponían estaba la siempre presente voz de Fernando de Szyszlo. El pintor abstracto se mostró abiertamente en contra de que ambos mundos —el arte académico y el arte popular— se confundieran.

Para el curador Juan Peralta, el reconocimiento a López Antay respondió a un momento histórico preciso: el de un Estado que, en pleno clima nacionalista, buscaba mirarse en expresiones largamente relegadas. "Había una voluntad explícita de reconocer lenguajes negados", señala. Lo que estalló después —la resistencia de ciertos sectores del arte académico a aceptar al retablo como

arte— no fue solo una discusión estética, sino también el reflejo de prejuicios más hondos. En esa confusión deliberada entre artesanía y arte popular, advierte Peralta, asomaba una forma de "racismo cultural". El debate ha ido reapareciendo con los años, en distintos modos y variantes.

EL LEGADO DE UN RETABLO

Cuando Joaquín López Antay llegó a Lima el 29 de diciembre de 1975 para recibir su premio, un enjambre de reporteros lo esperaba. El maestro, de apenas 1,56 metros de estatura y unos 50 kilos de peso, apareció con su saco y sombrero. Habla mayormente en quechua y se dejaba entender gracias a la ayuda de sus hijos, que actuaban como intérpretes. Agradecido



LA MASA PARA LAS FIGURAS DE LOS RETABLOS SE ELABORA A BASE DE PAPA, HARINA DE PAN Y, EN ALGUNOS CASOS, YESO CERÁMICO. LAS ANILINAS PARA EL COLOR SUELEN SER VEGETALES.



UNA MUESTRA DE LO QUE SE PUEDE APRECIAR EN LA CASA MUSEO DE LÓPEZ ANTAY, COMO SUS ROPAS Y SOMBREROS, ADEMÁS DE RECORTES DE LA ÉPOCA.

JOEL ALONZO

Casa museo

♦♦ La Casa Museo Joaquín López Antay, ubicada en Jirón Cuzco 424, en el corazón del Centro Histórico de Ayacucho, conserva la casa y el taller donde vivió y creó el gran maestro del retablo peruano. En sus salas se exhiben piezas originales, objetos personales y fotografías que relatan la vida, el oficio y el legado de López Antay, así como la evolución del retablo ayacuchano, símbolo del arte popular andino.



ALFREDO LÓPEZ, NIETO DE JOAQUÍN LÓPEZ ANTAY Y DESTACADO RETABLISTA, EN LA CASA MUSEO DEDICADA A SU ABUELO. SUS TRABAJOS PUEDEN ADQUIRIRSE EN LA FERIA RURAQ MAKI, ORGANIZADA POR EL MINISTERIO DE CULTURA.

por la atención, explicó que con el dinero del premio ampliaría su taller y fundaría una escuela. Aseguró que su arte no lo hacía en serie, sino en piezas únicas. Confesó también que su otra gran pasión, además del arte, era su chacrita.

López Antay no tenía dudas sobre la legitimidad de su arte. Nacido en Ayacucho en 1897, penúltimo de siete hermanos, había sido iniciado en el arte por su abuela, creadora de los “sanmarkos”, altares portátiles que antecedieron al retablo. Su público inicial nunca fueron coleccionistas ni críticos, sino arrieros y ganaderos que usaban los retablos y cajas de San Marcos con fines mágicos y rituales. Cuando José María Arguedas lo “descubrió” en los años cuarenta, López Antay era desconocido para las clases señoriales de Ayacucho.

Don Joaquín murió a los 81 años, en Huamanga, rodeado de su familia. Vivió toda su vida en la misma casa que hoy alberga la Casa Museo Joaquín López Antay. En esa casa le damos el encuentro a Alfredo López, su nieto, gran retablista y heredero directo de su oficio. “En estas habitaciones

yo convivía con mi abuelo”, dice, mientras recorre los cuartos donde se conservan sus primeros retablos, su ropa y los objetos cotidianos del maestro.

Alfredo fue el primer López varón de la familia y el favorito de don Joaquín. Para él fue su abuelo, pero también su maestro. En la entrada principal de la casa, una habitación entera recrea el taller del retablista: una figura trabaja la masa de papa, elemento indispensable para dar forma a los retablos. Alfredo lo explica con paciencia y luego lo demuestra, modelando figuras con la misma técnica que aprendió de “el más grande”.

Medio siglo después de aquella Navidad sin consenso, el legado de López Antay sigue presente. Uno de los retablos que hoy se exhiben en su casa es un autorretrato de una escena tan cotidiana como desarmante: el día en que una espina se le incrustó en el pie. Como con cualquier gran artista moderno, el arte de López Antay fue también autorreferencial, reflejo de su vida, miedos y obsesiones. Su legado sigue ahí, esperando a quien se anime a cruzar la puerta de su casa en Huamanga. //

“
EL ARTE POPULAR
RESPONDÍA A
NECESIDADES
RITUALES,
SIMBÓLICAS Y NO AL
MERCADO. EL PREMIO
A LÓPEZ ANTAY PUSO
EN CRISIS AL CANON
DE LA ÉPOCA

Juan Peralta
CURADOR DE ARTE

Personaje

SAMIR

Y LA FÁBRICA DE CHOCOLATES



ÓSCAR GARCÍA

FOTOS:
GIANCARLO SHIBAYAMA

Fue ídolo pop, llenó auditorios y cantó sobre mesas de corte en Gamarra. Hoy, Samir Giha es un empresario chocolatero que acaba de ganar el oro mundial por sus productos. Esta es la historia de una dulce metamorfosis.



SAMIR GIHA EN SU FACETA ACTUAL DE EMPRESARIO, SOSTIENE UNA BARRA DE CHOCOLATE CACAOSUYO, SÍMBOLO DE UNA APUESTA POR EL CACAO PERUANO DE ORIGEN.

A fines de los años ochenta y comienzos de los noventa, Samir Giha era una voz reconocible en la radio y la televisión peruana, ese territorio donde entonces se fabricaban las estrellas pop. Canciones pegajosas como "Sigue mi ritmo", baladas melodramáticas como "Si hubiéramos hablado" y coreografías acrobáticas —muy serias en su intención, muy ochenteras en su ejecución— lo habían instalado en el firmamento local. El país atravesaba una crisis profunda, con conciertos mal pagos y una industria musical que sobrevivía más por fe que por estructura. No era el mejor momento para tentar una carrera en el arte, pero como el mismo Samir dice, aquello "fue lo que le tocó".

Lo que muchos no sabían es que Samir no quería ser una estrella. Era un chico como cualquiera. Le gustaban el deporte y las fiestas, y el canto era apenas un hobby. Cuenta que usaba la ducha como sala de ensayo; allí, entre el vapor y la acústica generosa de ese espacio privado, se le ocurrió el estribillo de "Sigue mi ritmo". No soñaba con ser cantante porque lo suyo era hacer empresa. Antes de ser artista había estudiado Economía en Estados Unidos y, al volver, trabajó en el negocio textil de su familia, vendiendo telas por cortes y por rollos en Gamarra.

A veces, en medio de la faena, le daban ganas de entretener a la gente. "De pronto, me paraba a cantar encima de las mesas de corte, entre las telas, fregando siempre, vacilando a los demás", recuerda.

Ese instinto de performer fue el que lo llevó a los estudios de grabación, y luego a los sets de televisión.

Su salida de la música no fue abrupta, sino el resultado de un desgaste lento. Primero llegó la piratería y con ella el derrumbe de un negocio que ya era frágil. Samir pasó del escenario al otro lado del mostrador: se volvió empresario



JOSÉ ROJAS

SAMIR NO HA DEJADO DEL TODO LOS ESCENARIOS. DE VEZ EN CUANDO OFRECE CONCIERTOS PRIVADOS EN EVENTOS, QUE PARA ÉL SON MÁS UN VACILÓN CON AMIGOS QUE UN INTENTO DE RETOMAR SU CARRERA COMO SOLISTA.

“
MANDAMOS AL
CONCURSO LOS MISMOS
CHOCOLATES QUE
VENDEMOS. NO TODOS
PUEDEN COMPRAR EL
DIAMANTE MÁS CARO
DEL MUNDO, PERO SÍ EL
MEJOR CHOCOLATE
DEL MUNDO

Samir Giha
EMPRESARIO

discográfico, montó un estudio y grabó a otros artistas. Durante un tiempo funcionó. Pero la copia ilegal terminó por vaciarlo todo. "Al final, la piratería mató todo", dice. Cuando entendió que ya no había futuro allí, renunció sin nostalgia exagerada. Volvió a la empresa y fue entonces cuando apareció una idea: invertir en un producto peruano de calidad, algo que se pudiera hacer bien desde el origen.

Giha llevaba años pensando en hacer empresa con un producto peruano de valor. Pensaba invertir en algo peruano, como el algodón pima en textiles. En esos años empezó a oírse cada vez más del cacao, del cambio de cultivos en la Amazonía y del trabajo con pequeños agricultores. Samir vio eso de cerca. Compró tierras, viajó a San Martín, Junín y la selva alta, habló con productores. "Yo lo he vivido: he visto cómo la gente ha progresado sembrando cacao", dice. Cuando decidió entrar al rubro, entendió que el verdadero desafío no estaba en la máquina. "Lo primero que hicimos fue invertir en conocimiento", recuerda. Aprender genética, fermentación y secado.

Cuidar el grano antes de que llegue a la fábrica. Así nació Cacaosuyo, su empresa, con una idea ambiciosa. Se dijo a sí mismo y a todos: "Vamos a hacer el mejor chocolate del Perú". Lo creyeron un soñador o un optimista. Hoy ya tiene varios premios internacionales.

El reconocimiento superó cualquier expectativa. La primera vez que compitieron, ganaron. Luego volvieron a ganar. En 2015, uno de sus chocolates obtuvo el oro mundial en la categoría de chocolate con leche; más tarde vendría el premio en chocolate oscuro. Y este 2025 llegó lo impensable: en los International Chocolate Awards, considerados los "Óscar del chocolate", la barra El Ganso 70% —elaborada con cacao de Junín— se alzó con el Overall Winner, el campeón de campeones, el máximo galardón de la industria global. Amazonas, Cusco, Piura y ahora Junín: cuatro cacaos distintos del Perú coronados en la cima del mundo.

"Ese premio es el que te da derecho a decir que haces el mejor chocolate de todos", dice Giha sin grandilocuencia. Y aclara: no se trata de ediciones especiales ni de barras diseñadas solo para complacer el paladar fino de los jurados exigentes. "Nosotros mandamos al concurso los mismos chocolates que vendemos. No hacemos uno distinto para concursar". El lujo, insiste, está al alcance de cualquiera: "No todos pueden comprar el diamante

El origen de los sabores

♦♦ Fundada en 2012, Cacaosuyo nació con la idea de que el verdadero trabajo del chocolate empieza en el campo. Desde sus inicios, la empresa de Giha apostó por una relación directa y sostenida con productores de regiones como Amazonas, Cusco, Piura y Junín. Más que comprar cacao a ciegas, Cacaosuyo invirtió en conocimiento: aprendió sobre genética, fermentación y secado, y luego transfirió ese saber a los agricultores, en una relación de simbiosis que ha dado sus frutos. "Lo más crítico no está en la fábrica, ocurre en el campo", repite Giha.

ORIGINARIO DE LAS AMÉRICAS, EL CACAO ENCUENTRA EN EL PERÚ UNO DE SUS CENTROS GENÉTICOS MÁS DIVERSOS. EN NUESTRA AMAZONÍA SE CULTIVA DESDE HACE SIGLOS.

RICHARD HIRANO



EL GANSO, CON SUS NOTAS FLORALES A JAZMÍN Y MIEL, FUE RECONOCIDO COMO EL MEJOR CHOCOLATE DEL MUNDO EN LOS INTERNATIONAL CHOCOLATE AWARDS 2025.



GIANCARLO SHIBAYAMA

más caro del mundo, pero sí el mejor chocolate del mundo".

A Samir algunos amigos lo han comparado con Willy Wonka, el excéntrico que produce los mejores chocolates según la fantasía de Roald Dahl. Él agradece el adjetivo, pero no se cree merecedor. Con sus hijas ha visto todas las versiones de la película. Su favorita es la de Gene Wilder. Su fábrica en Ate, dice, está lejos de ese imaginario: es un espacio funcional, sin cascadas de cacao ni ríos de chocolate, pensado para producir bien antes que para deslumbrar. Ha fantaseado alguna vez con hacer algo más espectacular, una suerte de feria de atracciones de cacao para entretener a los niños visitantes, pero aterriza rápido la idea: "Para hacer esas cosas hay que tener capital". Por ahora, la prioridad es hacer crecer la empresa, profesionalizarla y llevar el chocolate peruano a más lugares. La fantasía queda en pausa, como un antojo legítimo, esperando su momento. Ya llegará, señala. //

♦ **Historias**

TODO PUEDE TENER UNA NUEVA VIDA

Detrás de Recicla y Piensa en Mí, campaña impulsada por el Ministerio del Ambiente, hay personas para quienes el paso de la informalidad a la formalidad significa un respiro y mayores beneficios. Aquí, un testimonio de superación.



AL MANDO DE JOSÉ INFANTE CARRASCO, LA NUEVA ERA DE PUENTE PIEDRA ES UNA DE LAS DOS ASOCIACIONES DE RECICLADORES FORMALES EN PUENTE PIEDRA.



**ÁNGEL
NAVARRO**

FOTOS:
JOEL ALONZO

José Santos Infante Carrasco tiene la certeza de que algunas ediciones de esta nota acabarán en su bolsa. Irremediablemente —opina el reciclador de 43 años—, todo lo que pasa por las manos de los puentepedrineros termina dentro de su motocarga. Plásticos, papeles, cartones, vidrios. Todo se almacena en sus bolsas verdes, todo de forma legal. Así trabaja desde hace casi cinco años, cuando decidió que no valía la pena terminar la jornada con cortes y heridas en las manos, pensando en hacerse una prueba de Elisa.

Sobre sus hombros carga con la presidencia de la Asociación de Recicladores La Nueva Era de Puente Piedra —uno de los grupos formales de Lima Norte— y con la responsabilidad de ser el sustento de tres niñas pequeñas. Lo segundo pesa más que lo primero, dice. “El resto es llevar cosas de un lado para otro”. Y así lo hace de lunes a viernes, desde las ocho de la mañana hasta que está cerca de completar una tonelada de reciclaje. A veces por Los Portales de Chillón, otras por la urbanización Ribera de Chillón. Su uniforme no lo distingue de un recolector de basura, pero sí el saludo a cada vecino, de quienes recuerda nombres, rutinas y particularidades familiares.

En la travesía lo acompaña un censista de la Municipalidad de Puente Piedra, con un croquis de

las viviendas que se han sumado al reciclaje formal. Una manada de perros sigue sus pasos esperando comida, mientras, sentados en triciclos, algunos recicladores informales los observan desde las sobras. “Yo también fui informal, también tuve mis peleas, pero yo no rompía bolsa. Sacaba lo que necesitaba y luego volvía a embolsar. ¿No me cree? Hasta me he agarrado a golpes porque otros hacen eso, pero luego te das cuenta de que estás peleando por basura y ya no tiene sentido”.

Cuando la motocarga no enciende, la insistencia la vuelve a prender, aunque bien podría desarmarla y detectar el problema. “Yo era electricista de profesión”, dice Infante, egresado de Senati, quien llegó de Trujillo a Lima en busca de mejores oportunidades. Pasó por distintas empresas durante doce años hasta recalar en Provesur, donde tuvo su primer acercamiento al reciclaje reparando balanzas industriales. Entre mascarillas y turnos largos, cruzó miradas con una recicladora formal de Los Olivos, quien por un par de botellas más dos chapitas se llevó unos cuantos soles y el número de teléfono de Infante.

UN AMOR INFORMAL

La primera vez que Infante abrió una bolsa de basura lo hizo por amor a Alondra Samanés Núñez, su ahora esposa y heredera de una larga tradición recicladora. “Suegro reciclador, cuñados recicladores, mujer recicladora. Me dijo que si la amaba, lo demostrara. Y así fue”, recuerda. Como el primer año, cuando se escondía de sus antiguos compañeros de trabajo. Luego vino la liquidación, la compra de un terreno... y la vergüenza fue quedando atrás. El resto se dio con naturalidad: juntarse con más recicladores, formar una asociación, convertirse en padre.

El negocio fue revelándose como



ACTUALMENTE, MÁS DE 500 REICLADORES SE ENCUENTRAN CERTIFICADOS, Y SE PROYECTA QUE PARA FINALES DE ESTE AÑO SE SUMARÁN OTROS 250.



JOSÉ SANTOS INFANTE CARRASCO Y SU ESPOSA ALONDRA EURÍDICE SAMANÉS NÚÑEZ COMENZARON SUS OPERACIONES FORMALES CON MÁS DE 10 SOCIOS EL 14 DE SETIEMBRE DE 2021.

Radiografía del reciclaje

♦♦ Hasta noviembre de 2025, el mapa del reciclaje formal muestra 454 organizaciones y 5.134 recicladores en el país. Lima lidera con 2.019 personas y 127 organizaciones, el 39% del total. Piura registra 546 recicladores; La Libertad, 309; Cusco, 231; y Arequipa, 215; además de otras regiones.

una empresa rentable. El PET (Polietileno Tereftalato, plástico común en envases) se vende a 0,80 céntimos el kilo; el plástico duro, a un sol; el cobre, a mejor precio. El cartón y el vidrio apenas dejan margen, pero en este oficio cada centavo cuenta. “Estoy pensando en comprar otra motocarga. Lleno esta, mi esposa viene con la otra, intercambiamos y ganamos”, dice con recelo, mientras recuerda la estafa que sufrió tras pagar la inicial de un vehículo que nunca apareció.

Antes de terminar la ruta recibe una llamada para recoger material de una empresa, otra fuente de ingreso donde el trabajo de todo un día se resuelve en un solo viaje. Luego emprende el camino a ver a su esposa, quien ahora administra

el local, la venta del material y el rumbo de la asociación integrada por cinco miembros activos. “Falta una picadora de plástico, una compresora, una chancadora...”, menciona de una lista larga.

Al llegar al centro de acopio, lo espera el trabajo de días anteriores y también Rolando, quien, a falta de trabajo organiza cada residuo en su categoría. “La formalidad atrae más gente”, dice Infante mientras supervisa la descarga. Luego enciende otra vez la motocarga y vuelve a la ruta convencido de que no perderá el trabajo porque, entre los 233 kilos de basura que produce un limeño al año, siempre hay algo que rescatar, clasificar y convertir en ingreso. //

Astrología



Aries

Tiempo de asumir responsabilidades y ordenar metas. Evita gastos impulsivos. Los vínculos se redefinen con madurez. La paciencia será tu mayor aliada.



Tauro

Se abren oportunidades de crecimiento y compromiso. Buen momento para decisiones a largo plazo. Cuida idealizaciones y administra mejor tu energía emocional.



Géminis

El foco está en acuerdos y límites. Conversaciones importantes aclaran vínculos. Evita dispersarte o prometer más de lo que puedes sostener.



Cáncer

Los vínculos toman protagonismo. Se fortalecen relaciones auténticas. Sensibilidad elevada: cuida tu energía y no cargues con responsabilidades ajenas.



Leo

Momento de ordenar rutinas, trabajo y salud. Menos exceso, más conciencia. El compromiso diario será clave para sostener tus objetivos.



Virgo

Tiempo fértil para el amor, la creatividad y los proyectos personales. Disfruta sin idealizar. La estabilidad nace de elecciones claras y realistas.



ELENI POLIZOGOPULOS
@aaquelarre_

A consolidar vínculos

El 21 de diciembre el Sol ingresa en Capricornio y se produce el solsticio, abriendo una ventana energética que inaugura un período evolutivo que se extiende hasta el 21 de marzo. Este momento marca un cambio de ritmo: dejamos atrás la dispersión para entrar en una etapa de mayor conciencia y construcción.

El solsticio llega acompañado de una triple conjunción entre el Sol, Venus y Marte, una combinación potente que activa asuntos de vínculos, deseo, acción y dirección. No se trata únicamente de relaciones amorosas: también se ven fortalecidos lazos profesionales y compromisos que requieren decisión, madurez y coherencia entre lo que sentimos y lo que hacemos.

El 24 de diciembre, Venus ingresa en Capricornio, reforzando la necesidad de vínculos más sólidos y responsables. Las relaciones que se fortalecen bajo esta energía buscan estabilidad, proyección y compromiso real. Esa misma noche, la Luna entra en Piscis, aportando una atmósfera de mayor sensibilidad, empatía y apertura emocional. Se facilita la conexión desde el corazón, la comprensión profunda y los gestos amorosos sinceros, lo que crea un clima propicio para el encuentro, la unión emocional. //



HOY CUMPLE 27 AÑOS
KYLIAN MBAPPÉ,
FUTBOLISTA FRANCÉS
DEL REAL MADRID.



Libra

El eje está en el hogar y la familia. Se piden decisiones emocionales maduras. Evita el desgaste por querer sostenerlo todo tú.



Escorpio

Conversaciones reveladoras traen claridad. Buen momento para acuerdos y vínculos sinceros. Cuida tu energía mental y evita obsesionarte.



Sagitario

Se activan aspectos de dinero y valor personal. Evita gastos excesivos. Construye desde la conciencia y no desde el impulso o la idealización.



Capricornio

Comienza un nuevo ciclo personal. Vínculos y decisiones se redefinen. Menos control, más coherencia entre deseo, acción y responsabilidad.



Acuario

Tiempo de introspección y cierre. Cuida tu energía emocional. No todo debe resolverse ahora: el descanso también es parte del proceso.



Piscis

Conexiones emocionales profundas y apoyo grupal. Sueños e intuición activos. Evita sacrificios innecesarios y pon límites claros a tus compromisos.

Test de Proust

“¿Cómo me
gustaría morir?
De risa”

La icónica compositora, actriz y maestra
vuelve a encender la Plaza San Martín
con su vistoso show de Navidad. Puede
disfrutarlo en familia hoy y mañana, desde
las 7 p.m., en el frontis del hotel Bolívar.

Gloria María Solari



DIEGO MORENO

**¿Cuál es tu
pasatiempo
favorito?**
Escribir.

**¿Qué sería, para ti,
la felicidad perfecta?**
No tener que explicar
lo que pienso o siento.

**¿Cuál es el rasgo que
más te define?**
La sinceridad.

**¿Cuál consideras tu
peor defecto?**
La sinceridad,
también.

**¿Qué podría sumirte
en la más profunda
miseria?**
No ser fiel a mí
misma.

**¿Cuál es tu mayor
extravagancia?**
Viajar sin equipaje.

**¿Cuál es el peor
defecto que otros
pueden tener?**
La ternura (se puede
tener).

**¿Cuáles son las
frases o palabras
que utilizas con
mayor frecuencia?**
¡Vamos!

**¿Cuál ha sido tu
mayor logro?**
Estar presente.
**¿En qué ocasiones
mientes?**
Cuando bromeo.

**¿Cuándo y dónde has
sido absolutamente ***

feliz?
Siempre en familia.

**¿Cuál ha sido tu
mayor inversión?**
Observar.

**¿Qué objeto
personal es el que
más valor tiene
para ti?**
La ropa de mi mami.

**¿Cuál es la cualidad
que más admiras en
una persona?**
Que viva como
piensa.

**¿Cómo te gustaría
morir?**
De risa.

**Si murieras y se te
permitiera volver
convertida en otra
persona o cosa,
¿qué crees que
sería?**
Un musgo.

**¿Qué talento
especial te gustaría
tener?**
Saber física cuántica.

**¿Cuáles son
tus escritores
favoritos?**
Los
latinoamericanos.

**¿Qué persona
viva te parece
despreciable?**
Habría varios, pero
no los conozco
personalmente como
para saberlo. //

WUFATHON 4K

EDICIÓN CANBO 25 AÑOS

POWERED BY El Comercio

WUFATHON 4K

EDICIÓN CANBO 25 AÑOS

Canbo

Canbo

MUCHAS GRACIAS POR SER PARTE DE LA
WUFATHON 4K

CON TU APORTE, MOVISTE ESPERANZA PARA MILES DE
PERRITOS QUE ESPERAN UN HOGAR

El Comercio



Tanta

UNA NAVIDAD PARA CONTARLA
CADA AÑO TRAE UNA HISTORIA DISTINTA.



*PRODUCTO ARTESANAL

CONOCE A NUESTRO TANTTINO

TANTTINO es el primo travieso del panettone: rebelde y dulce a la vez.

Orgulloso de su origen y agradecido, usa los mejores ingredientes de la tierra que lo acoge.



DISFRÚTALO EN SUS
DOS PRESENTACIONES:

TANTTINO DE FRUTAS Y MANJAR
TANTTINO DE CHOCOLATE